



Valérie Cupillard

# Bio, bon, gourmand

Mes recettes  
pour cuisiner les aliments  
du bien-être

## Index des recettes par ingrédients

## **Abricot**

Compotes à la menthe ou à la lavande fraîche	308
Coulis d'abricots au petit grain et sirop de riz	376
Coulis de prunes rouges	377
Crumble d'abricots au cacao	310
Gâteau aux abricots et au zeste d'orange	418
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	352
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314
Salade de pois chiches, sauce estivale	240
Suggestions pour des accords parfumés	304
Végétal milk-shake au quinoa	398

## **Abricots séchés**

Abricots à l'infusion rose	298
Coulis de fruits secs	307
Lait de sésame énergie	36
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Milk-shake énergie	406
Purée de pommes et potimarron	141
Smoothie au guarana	42
Suggestions pour des accords parfumés	306
Thé rooïbos aux abricots	43

## **Agar-agar**

Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Confiture de fruits rouges à l'agave	374
Coulis de prunes rouges	377
Fraises en gelée légère à l'hibiscus	296
Gelée de thé blanc	396
Lexique	428
Marmelade de pêches jaunes et zeste de mandarine	375
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Mousse à la menthe et coulis de petits pois	71
Mousse au thé tchaï pour une panna cotta minute	338
Panna cotta minute	338
Petits pots de flan au chocolat pour dessert tout prêt !	343
Raisin blanc à l'infusion d'épices	298
Smoothie de pêches sur une gelée de thé blanc	396
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305

## **Ail**

Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Crème sojaïoli à l'échalote	57
Galettes parfumées à l'ail ou au panais	222
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Houmous au miso de riz	246
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Légumaise pour épinards et pommes vapeur	163

Légumes sautés au gingembre	264
Lentilles blondes au colombo	257
Lexique	428
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Pesto à l'ortie et au vieux parmesan	164
Polenta à la tomate	195
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Ratatouille mi-vapeur aux courgettes jaunes	159
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Salade de haricots verts et concassée de tomates	73
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Tapenade d'aubergines	86
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
Velouté de carottes-petits pois	105
Velouté de tomates au pesto de persil	106
<b>Ail des ours</b>	
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Lexique	428
<b>Airelles et baies de canneberges</b>	
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Lexique	428
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Suggestions pour des accords parfumés	306
<b>Algues (dulse, kombu, haricots de mer, nori, laitue de mer, wakamé)</b>	
Algues	78
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Crème de pois aux asperges	103
Fondant aux pois cassés	245
Guacamole à l'algue douce	92
Houmous au miso de riz	246
Lexique	428
Macédoine de concombre à la dulse	78
Polenta à la laitue de mer	205
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Savoir-faire	230
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Soupe miso à l'algue nori	115
Tapenade à la dulse	248
Tartinade d'azukis à l'huile d'olive	244
Toasts de tempeh, tapenade à la dulse	248
<b>Algues séchées en paillettes</b>	
Potage à la farine de lentilles	247
<b>Amande (entières, effilées, poudre...)</b>	
Crème aux baies de goji	30
Réveil matin vitalité	30
Crème du joli moi de Mai	34
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Muesli maison	47
Parmesan d'amandes au germe de blé	67
Taboulé de quinoa au miel	188
Polenta safranée aux amandes	196
Savoir-faire	270 - 271 - 272
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Guacamandes	280

<b>Ananas</b>	
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
<b>Ananas séché</b>	
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
<b>Anis (graines)</b>	
Coulis anisé aux lentilles corail	262
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
<b>Asperge</b>	
Crème de pois aux asperges	103
Mousseline d'asperges vapeur	132
Pointes d'asperges à la crème d'asperges	70
Savoir-faire / Soupes	98
<b>Aubergine</b>	
Caviar d'aubergines au tournesol	82
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Moussaka d'aubergines au tofu aux herbes	252
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Petits légumes d'été au thym	122
Ratatouille au curcuma	148
Ratatouille aux 3 légumes	144
Ratatouille mi-vapeur aux courgettes jaunes	159
Savoir-faire / Soupes	98 - 102
Tapenade d'aubergines	86
Tian provençal au basilic	124
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
<b>Avocat</b>	
Boulgour de sarrasin en salade	190
Carpaccio de betterave à la crème d'avocat	91
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Emincé de melon vert à l'émulsion de fraises	72
Guacamandes	280
Guacamole à l'algue douce	92
Guacamole au basilic	84
Le matériel pour réaliser vos boissons	385
Mayonnaise d'avocat à la menthe	92
Pointes d'asperges à la crème d'asperges	70
Salade d'avocat au kiwi, émulsion aux framboises	80
Salade de poireaux vapeur	91
Salade pom'avocat	88
<b>Azukis</b>	
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Mes petits conseils pour faire germer les légumineuses	235
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
Savoir-faire	230 - 231 - 232
Tartinade d'azukis à l'huile d'olive	244
<b>Badiane</b>	
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Charlotte en verrine à la mousse de mangue	345

Confiture de fruits rouges à l'agave	374
Crème de courge à la badiane et au cacao	114
Elixir magique	406
Figues et pommes à l'infusion de badiane	299
Lexique	429
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Mousseline à la badiane	263
Poires au sirop d'épices	300
Pruneaux à l'orange	301
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Riz plein soleil	44
Semoule de riz à la sève de kitul	45
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305 - 306

## **Banane**

Crème pour matin dynamique	32
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Suggestions pour des accords parfumés	306
Pommes vapeur au coulis de dattes	312
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	352
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Coupe glacée aux framboises et milk-shake de fraises	355
Sorbet poire à l'indienne	356
Sundae caramel au malt d'orge	358
Cookies moelleux à la châtaigne	367
Cookies tendres au quinoa	368
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Nectar au miel	399
Milk-shake à la banane	402
Crème du joli moi de Mai	34

## **Basilic**

Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Coulis de courgettes pour les pâtes	200
Gaspacho rose parfumé aux herbes	110
Guacamole au basilic	84
Julienne de haricots verts aux poivrons	146
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Mayonnaise de légumes vapeur	160
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Moussaka d'aubergines au tofu aux herbes	252
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Pesto de courgettes	161
Polenta à la tomate	195
Pommes de terre à l'huile d'olive	132
Quinoa aux tomates anciennes	197
Ricotte de tofu soyeux aux deux basilics	60
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
Velouté de courgettes aux flocons de riz	213

<b>Betterave</b>	
Boulgour de sarrasin en salade	190
Carpaccio de betterave à la crème d'avocat	91
Gaspacho rose parfumé aux herbes	110
Guacamole de betterave	94
<b>Biscuits à la cuillère</b>	
Charlotte en verrine à la mousse de mangue	345
<b>Blanc d'œuf (voir à Œuf)</b>	
<b>Blés anciens (épeautre, kamut)</b>	
Comment cuire et préparer les blés anciens	185
Couscous d'épeautre complet persillé	199
Lexique	436
<b>Blettes</b>	
Tarte aux blettes, pâte brisée à la farine de riz	177
<b>Cacao (voir à Chocolat)</b>	
<b>Café d'épeautre</b>	
Lexique	429
Pâte moka au chocolat	39
<b>Canneberge (voir aussi à Cranberries et à Airelles)</b>	
Crème aux baies de goji	30
<b>Cannelle</b>	
Cappuccino au pain d'épices	342
Crème à la caroube	342
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Lexique	429
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Milk-shake d'amandes	408
Mousse au thé tchaï pour une panna cotta minute	338
Mousse soyeuse à la noisette	340
Pêches au poivre et à la cardamome	316
Poires au sirop d'épices	300
Purée de patates douces à la crème de cajou	136
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305 - 306
Vin chaud à la cannelle et aux fleurs	301
<b>Cardamome</b>	
Caviar d'aubergines au tournesol	82
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Cubes de panisse à la cardamome	242
Flan de légumes d'été sur un air de vacances	174
Lexique	429
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mousse au thé tchaï pour une panna cotta minute	338
Pêches au poivre et à la cardamome	316

Poires au sirop d'épices	300
Purée de carottes aux graines germées	138
Purée mi-courge mi-carottes au carvi	140
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Salade de pois chiches, sauce estivale	240
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305 - 306
Végétal milk-shake au quinoa	398

## **Carotte**

Aïoli de gingembre	162
Brochettes de tofu au thé rouge	258
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Flan de légumes d'été sur un air de vacances	174
Flan de légumes multicolore	254
Frites de légumes d'hiver au four	128
Galettes de flocons d'avoine, fondue de poireaux	221
Galettes parfumées à l'ail ou au panais	222
Julienne de haricots verts aux poivrons	146
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Mayonnaise de légumes vapeur	160
Minute d'oignons rouges aux légumes	153
Mousseline de carottes à la coriandre	134
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Potage à la farine de lentilles	247
Purée de lentilles corail au ras el hanout	251
Purée mi-courge mi-carottes au carvi	140
Riz au safran	194
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Riz thaï aux oignons	203
Salade de pois chiches, sauce estivale	240
Salade de riz aux fleurettes de brocolis	189
Salade de sarrasin aux olives noires	192
Salade tournesol au quinoa rouge	278
Savoir-faire / Soupes	100
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Soupe cajou aux 3 légumes	111
Taboulé de quinoa au miel	188
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
Tartinade d'azukis à l'huile d'olive	244
Tartinade de noix de cajou à l'estragon	85
Terrine de légumes au ras el hanout	220
Terrine de légumes au tofu	214
Velouté d'automne au parfum de carvi	114
Velouté de carottes-petits pois	105
Velouté de tomates au pesto de persil	106
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209

## **Caroube**

Cappuccino au pain d'épices	342
Crème à la caroube	342
Lexique	429
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Mousse soyeuse à la noisette	340
Muffins à la caroube	361

<b>Carvi (graines)</b>	
Purée mi-courge mi-carottes au carvi	140
Salade de lentilles vertes du Puy au carvi	246
Velouté d'automne au parfum de carvi	114
<b>Cébette (voir à Oignon)</b>	
<b>Céleri-branche</b>	
Frites de légumes d'hiver au four	128
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Potage à la farine de lentilles	247
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Salade de riz thaï	88
<b>Céleri-rave</b>	
Minute d'oignons rouges aux légumes	153
Savoir-faire / Soupes	100
Soupe cajou aux 3 légumes	111
Velouté d'automne au parfum de carvi	114
Velouté de céleri-rave à la crème	283
<b>Cèpes</b>	
Quinoa à la crème et aux cèpes	204
<b>Céréales soufflées</b>	
Muesli maison	47
<b>Cerfeuil</b>	
Salade de quinoa aux noix	191
<b>Cerise</b>	
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
<b>Cerises séchées</b>	
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Muesli maison (cerises séchées)	47
<b>Champignons de Paris</b>	
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Julienne de haricots verts aux poivrons	146
Savoir-faire / Soupes	102
Velouté de châtaignes, pépites de chocolat cru	118
Velouté de pommes de terre à la crème d'amandes vanillée	282
<b>Chanvre (graines)</b>	
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Lexique	429
<b>Châtaigne</b>	
Crème au beurre à la châtaigne	420
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Lexique	429
Savoir-faire / Soupes	100
Suggestions pour des accords parfumés	306
Velouté d'automne au parfum de carvi	114
Velouté de châtaignes, pépites de chocolat cru	118



<b>Chicorée sauvage</b>	
Salade d'endives rouges et blanches, sauce miso	250
<b>Chocolat (et cacao en poudre et chocolat cru)</b>	
Cacao à la cannelle	407
Cappuccino au pain d'épices	342
Chocolat au guarana et au zeste d'orange	408
Chocolat chaud à la vanille	404
Chocolat chaud au parfum de zeste d'orange	42
Cookies moelleux à la châtaigne	367
Cookies tendres au quinoa	368
Crème au beurre à la châtaigne	420
Crème de courge à la badiane et au cacao	114
Crème dessert au chocolat	225
Crumble cacaoté	310
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Dés de pâte d'amandes au cacao	359
Ganache	342
Gâteau au chocolat, beurre d'amandes et sirop de riz	416
Lexique	430
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Milk-shake d'amandes	408
Moelleux chaud au chocolat et aux éclats de guarana	426
Mousse soyeuse à la noisette	340
Nectar au miel	399
Pâte à tartiner à la purée de noisettes	284
Pâte à tartiner aux dattes	40
Pâte moka au chocolat	39
Petits pots de flan au chocolat pour dessert tout prêt !	343
Velouté de châtaignes, pépites de chocolat cru	118
<b>Chou brocoli</b>	
Aïoli de gingembre	162
Salade de riz aux fleurettes de brocolis	189
Savoir-faire / Soupes	100
Terrine de légumes au ras el hanout	220
Velouté de brocolis aux herbes	112
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209
<b>Chou-fleur</b>	
Aïoli de gingembre	162
Chou-fleur sauté aux lentilles épicées	267
Salade de quinoa aux noix	191
Savoir-faire / Soupes	100
Soupe cajou aux 3 légumes	111
<b>Chou rouge</b>	
Daube de tempeh au chou rouge et tamari	266
Emincé de chou rouge en salade tiède	89
Fondue de chou rouge aux pommes de terre	149
<b>Chou vert</b>	
Tagliatelles de chou vert, dés de couleur orange	151
<b>Choucroute crue lacto-fermentée</b>	
Choucroute au tempeh fumé	267
Choucroute crue en salade aux noix	90

## **Ciboulette**

Carpaccio de betterave à la crème d'avocat	91
Flan de légumes d'été sur un air de vacances	174
Flans aux oignons blancs et petits pois	171
Galettes de petits flocons à la ciboulette	216
Ratatouille au curcuma	148
Salade de courgettes au fumé	76
Sauce à la levure de bière maltée (pour les légumes vinaigrette)	166
Soufflé à la semoule de riz	198

## **Citron**

Aïoli de gingembre	162
Cake citron-gingembre	423
Carpaccio de betterave à la crème d'avocat	91
Carpaccio de tomates et de pastèque et sa sauce pour voir la vie en rose	74
Caviar d'aubergines au tournesol	82
Choucroute crue en salade aux noix	90
Clafoutis de poire au gingembre et citron	350
Cocktail citron-gingembre et menthe fraîche	388
Cocktail de thé sencha à l'agave	390
Couscous d'épeautre complet persillé	199
Crème aux baies de goji	30
Crème du joli moi de Mai	34
Crème pour matin dynamique	32
Crème sojaïoli à l'échalote	57
Figues et pommes à l'infusion de badiane	299
Gâteau aux pommes et au quinoa	419
Guacamandes	280
Guacamole à l'algue douce	92
Guacamole au basilic	84
Houmous au miso de riz	246
Mayonnaise d'avocat à la menthe	92
Mayonnaise de légumes vapeur	160
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
Mousse de pruneaux et sa boisson aux pommes	311
Pétillant rose pêche	398
Petit pot d'huile au gingembre et citron	50
Pointes d'asperges à la crème d'asperges	70
Poires au sirop d'épices	300
Pomme paradis	400
Pommes vapeur au coulis de dattes	312
Pruneaux à l'orange	301
Salade d'avocat au kiwi, émulsion aux framboises	80
Salade d'endives, sauce sucrée	87
Salade de poireaux vapeur	91
Salsifis au citron	154
Sorbet poire à l'indienne	356
Soupe de fraises servie tiède	292
Suggestions pour des accords parfumés	305
Tapenade à la dulse	248
Tapenade d'aubergines	86
Tartinade de noix de cajou à l'estragon	85
Toasts de tempeh, tapenade à la dulse	248

<b>Citronnelle</b>	
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305 - 306
<b>Clou de girofle</b>	
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Poires au sirop d'épices	300
Riz thaï aux oignons	203
<b>Coing</b>	
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	373
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Suggestions pour des accords parfumés	306
<b>Colombo</b>	
Lentilles blondes au colombo	257
<b>Concentrés de fruits (concentré de pommes, de poires, de dattes...)</b>	
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Trucs et astuces	25
<b>Concombre</b>	
Gaspacho rose parfumé aux herbes	110
Macédoine de concombre à la dulce	78
Velouté crème à l'ortie	104
Velouté soyeux à la menthe	239
<b>Coriandre</b>	
Graines :	
Mayonnaise de légumes vapeur	160
Mousseline de carottes à la coriandre	134
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
<b>Coulis de tomates</b>	
Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Moussaka d'aubergines au tofu aux herbes	252
<b>Courges (de Provence, butternut...)</b>	
Aïoli de gingembre	162
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Chou-fleur sauté aux lentilles épicées	267
Coulis anisé aux lentilles corail	262
Courge et poireaux en sauce de lentilles corail	260
Crème de courge à la badiane et au cacao	114
Gratin de millet au paprika	208
Légumaise pour épinards et pommes vapeur	163
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mousseline à la badiane	263
Purée mi-courge mi-carottes au carvi	140
Risotto au shiitake	210
Savoir-faire / Soupes	101
Velouté de butternut en chaud et froid de cajou	281
Velouté de courge aux flocons de sarrasin	219

## **Courgette**

Brochettes de tofu au thé rouge	258
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Coulis de courgettes pour les pâtes	200
Courgettes <i>al dente</i> marinées à l'estragon	75
Flan de légumes d'été sur un air de vacances	174
Flan de légumes multicolore	254
Galettes de petits flocons à la ciboulette	216
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Mayonnaise de légumes vapeur	160
Mousse à la menthe et coulis de petits pois	71
Pesto de courgettes	161
Petits légumes d'été au thym	122
Purée de courgettes à l'ortie	134
Ratatouille au curcuma	148
Ratatouille aux 3 légumes	144
Ratatouille mi-vapeur aux courgettes jaunes	159
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Salade de courgettes au fumé	76
Salade de lentilles blondes à l'huile d'argan	238
Savoir-faire / Soupes	98
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Taboulé de quinoa au miel	188
Taboulé de quinoa au pourpier	186
Tarte aux poivrons rouges, pâte brisée au lait de riz	175
Terrine de légumes au tofu	214
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
Velouté crème à l'ortie	104
Velouté de courgettes à l'huile de noix	107
Velouté de courgettes aux flocons de riz	213
Velouté froid au pourpier	104

## **Couscous d'épeautre**

Comment cuire et préparer les blés anciens	185
Couscous d'épeautre complet persillé	199

## **Cranberries (voir aussi à Canneberge et à Airelles)**

Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Suggestions pour des accords parfumés	306

## **Crème d'amandes liquide**

Comment préparer une crème d'amandes liquide ?	34
Crème du joli moi de Mai	34
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Lexique	430
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Velouté froid au pourpier	104

## **Crème d'avoine liquide**

Aides culinaires	224
Cappuccino au pain d'épices	342
Crème à la caroube	342

Crème d'avoine <i>maison</i>	224
Crème dessert au chocolat	225
Flan aux poireaux et noix de coco	176
Ganache	342
Lexique	430
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mousse à la menthe et coulis de petits pois	71
Mousse au thé tchai pour une panna cotta minute	338
Mousseline d'asperges vapeur	132
Panna cotta minute	338
Purée de courgettes à l'ortie	134
Quinoa à la crème et aux cèpes	204
Salade de lentilles blondes à l'huile d'argan	238
Salade de lentilles vertes du Puy au carvi	246
Savoir-faire / Soupes	97
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Velouté crème à l'ortie	104
Velouté d'automne au parfum de carvi	114
Velouté de brocolis aux herbes	112
Velouté froid au pourpier	104
<b>Crème d'avoine (farine précuite)</b>	
Crème d'avoine <i>maison</i>	224
Crème dessert au chocolat	225
<b>Crème d'épeautre liquide</b>	
Aides culinaires	224
Lexique	430
Velouté d'automne au parfum de carvi	114
<b>Crème de riz liquide</b>	
Aides culinaires	224
Coupe glacée aux framboises et milk-shake de fraises	355
Crème de riz <i>maison</i>	225
Mayonnaise de riz à la moutarde	57
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Salade de lentilles vertes du Puy au carvi	246
Savoir-faire / Soupes	97
Sundae caramel au malt d'orge	358
Velouté crème à l'ortie	104
<b>Crème de riz (farine précuite)</b>	
Flans aux oignons blancs et petits pois	171
<b>Crème de sarrasin (farine précuite)</b>	
Soupe miso à l'algue nori	115
<b>Crème de soja épaisse lacto-fermentée</b>	
Crème mayonnaise	56
Crème sojaïoli à l'échalote	57
Guacamole de betterave	94
Le soja	237
Lexique	430
Macédoine de concombre à la dulce	78
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Moussaka d'aubergines au tofu aux herbes	252
Savoir-faire / Soupes	97
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178

<b>Crème de soja liquide</b>	
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Flan aux poireaux et noix de coco	176
Lexique	430
Mousseline à la badiane	263
Polenta à la laitue de mer	205
Savoir-faire / Soupes	97
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Velouté de brocolis aux herbes	112
Velouté froid au pourpier	104
<b>Crème kokkoh</b>	
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Lexique	431
<b>Cresson</b>	
Savoir-faire / Soupes	102
<b>Cumin (poudre)</b>	
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Parmesan de graines de courge	66
Velouté de carottes-petits pois	105
<b>Cumin (graines)</b>	
Chou-fleur sauté aux lentilles épicées	267
<b>Curcuma</b>	
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Eau de miel aux épices	307
Flan aux poireaux et noix de coco	176
Flan de légumes multicolore	254
Gomasio aux graines de lin, la formule magique	64
Gomasio d'or au curcuma	62
Huile d'olive au curcuma et poivre noir	52
Huile de sésame au curcuma	51
Lexique	431
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Milk-shake à la banane	402
Quinoa aux tomates anciennes	197
Ratatouille au curcuma	148
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Riz plein soleil	44
Salade de haricots verts et concassée de tomates	73
Sauce au yaourt de soja	56
Sauce paillettes dorées	346
Sorbet poire à l'indienne	356
Végétal milk-shake au quinoa	398
Velouté de courgettes à l'huile de noix	107
<b>Curry (de Madras, curry thali, curry korma)</b>	
Chou-fleur sauté aux lentilles épicées	267
Crème de lentilles vertes au galangal	241
Lentilles blondes au colombo	257
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Terrine de légumes au tofu	214

<b>Datte (et datte medjool)</b>	
Cocktail aux dattes	399
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Coulis de fruits secs	307
Crème aux baies de goji	30
Lexique	431
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mousse au thé tchaï pour une panna cotta minute	338
Pâte à tartiner aux dattes	40
Pommes vapeur au coulis de dattes	312
Suggestions pour des accords parfumés	306
<b>Eaux florales (voir aussi à Hydrolats)</b>	
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Lexique	435 – 436
<b>Eau florale de rose</b>	
Lexique	435
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Suggestions pour des accords parfumés	304
<b>Eau de fleurs d'oranger</b>	
Figues à la fleur d'oranger	317
Lexique	436
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Smoothie aux pêches	396
Smoothie de pêches sur une gelée de thé blanc	396
<b>Echalote</b>	
Boulgour de sarrasin en salade	190
Crème sojaïoli à l'échalote	57
Croquettes à la poudre de Sambhar	223
<b>Eau de coco</b>	
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
Milk-shake à la banane	402
<b>Eau de fleurs d'oranger</b>	
Elixir magique	406
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305
Taboulé de quinoa au miel	188
<b>Endive</b>	
Effilochée d'endives au sirop de riz	150
Salade d'endives rouges et blanches, sauce miso	250
Salade d'endives, sauce sucrée	87
<b>Epeautre et petit épeautre</b>	
Lexique	431
<b>Epinards</b>	
Légumaise pour épinards et pommes vapeur	163
Légumes sautés au gingembre	264
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Salade de riz aux fleurettes de brocolis	189

<b>Estragon</b>	
Courgettes <i>al dente</i> marinées à l'estragon	75
Fondant aux pois cassés	245
Sauce à la purée d'umébosis (pour les légumes vinaigrette)	167
Tartinade de noix de cajou à l'estragon	85
<b>Extrait de pépins de pamplemousse</b>	
Comment préparer des légumes bio	119
<b>Farine de blé</b>	
Lexique	431
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412
<b>Farine de châtaignes</b>	
Cookies moelleux à la châtaigne	367
Crème anglaise au parfum de mandarine	344
Lexique	431
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412
Trucs et astuces	24
<b>Farine d'épeautre</b>	
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412
<b>Farine de lentilles</b>	
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
Potage à la farine de lentilles	247
<b>Farine de petit épeautre</b>	
Clafoutis de poire au gingembre et citron	350
Crumble cacaoaté	310
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Tarte aux poivrons rouges, pâte brisée au lait de riz	175
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
<b>Farine de pois chiches</b>	
Cubes de panisse à la cardamome	242
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
<b>Farine de quinoa</b>	
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Cookies tendres au quinoa	368
Gâteau aux pommes et au quinoa	419
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412
Tarte aux blettes, pâte brisée à la farine de riz	177
<b>Farine de riz complet</b>	
Amandines au gingembre et sabayon au miel	339 - 340
Béchamel à la purée d'amandes	280
Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Cake citron-gingembre	423
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Crème de riz frangipane pour un réveil en douceur	38
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Gâteau au chocolat, beurre d'amandes et sirop de riz	416
Gâteau aux abricots et au zeste d'orange	418



Gâteau aux pommes et au quinoa	419
Gâteau d'amandes à l'orange	427
Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Lexique	431
Madeleines au rooïbos ou au thé matcha	362
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412
Muffins à la caroube	361
Muffins aux myrtilles séchées	366
Petits gâteaux aux pignons, sucre glace à la menthe	364
Sabayon au miel	340
Tarte aux blettes, pâte brisée à la farine de riz	177
<b>Farine de sarrasin</b>	
Lexique	432
<b>Fenouil</b>	
Coulis de légumes au fenouil	145
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Purée de haricots verts au fenouil	135
Ratatouille au curcuma	148
Savoir-faire / Soupes	101
Velouté de fenouil aux feuilles de laitue	115
<b>Fenouil (graines)</b>	
Riz parfumé	203
Terrine de légumes au ras el hanout	220
<b>Fenugrec</b>	
Lexique	432
Salade de tomates en sauce parfumée	77
<b>Figue</b>	
Figues à la fleur d'oranger	317
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Suggestions pour des accords parfumés	305
<b>Figue séchée</b>	
Figues et pommes à l'infusion de badiane	299
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Suggestions pour des accords parfumés	304
<b>Fleurs de sureau</b>	
Boisson des fées	404
Sirop d'agave aux fleurs de sureau	370
<b>Flocons d'avoine</b>	
Galettes de flocons d'avoine, fondue de poireaux	221
<b>Flocons d'azukis</b>	
Galettes végétales au gingembre	265
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
<b>Flocons de céréales</b>	
Mes petits conseils	211 – 212

<b>Flocons de lentilles</b>	
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
<b>Flocons de millet</b>	
Mes petits conseils	211 - 212
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
<b>Flocons de pois cassés</b>	
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
<b>Flocons de pois chiches</b>	
Flan de légumes multicolore	254
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
<b>Flocons de quinoa</b>	
Croquettes à la poudre de Sambhar	223
Galettes de petits flocons à la ciboulette	216
Mes petits conseils	211 - 212
Tarte aux poivrons rouges, pâte brisée au lait de riz	175
Terrine de légumes au ras el hanout	220
Terrine de légumes au tofu	214
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
<b>Flocons de riz</b>	
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Mes petits conseils	211 - 212
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Terrine de légumes au tofu	214
Velouté de courgettes aux flocons de riz	213
<b>Flocons de sarrasin</b>	
Galettes parfumées à l'ail ou au panais	222
Galettes végétales au gingembre	265
Mes petits conseils	211 - 212
Terrine de légumes au ras el hanout	220
Velouté de courge aux flocons de sarrasin	219
<b>Fonio</b>	
Flans de poireaux au fonio	207
Lexique	432
<b>Fraise</b>	
Carpaccio de tomates et de pastèque et sa sauce pour voir la vie en rose	74
Compotes à la menthe ou à la lavande fraîche	308
Confiture de fruits rouges à l'agave	374
Coulis de fraises	354
Coupe glacée aux framboises et milk-shake de fraises	355
Crème du joli moi de Mai	34
Délices de fraises	395
Emincé de melon vert à l'émulsion de fraises	72
Fraises en gelée légère à l'hibiscus	296
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	352
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303

Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Pétillant rose pêche	398
Salade de fraises, sauce goji-menthe	292
Soupe de fraises servie tiède	292
Suggestions pour des accords parfumés	304
<b>Framboises</b>	
Compotes à la menthe ou à la lavande fraîche	308
Confiture de framboises parfumée au zeste de pamplemousse	378
Confiture de fruits rouges à l'agave	374
Coupe glacée aux framboises et milk-shake de fraises	355
Crème du joli moi de Mai	34
Gâteau au chocolat, beurre d'amandes et sirop de riz	416
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	352
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Salade d'avocat au kiwi, émulsion aux framboises	80
Salade de pastèque au coulis de framboises crues	295
Sauce écarlate aux framboises	416
Suggestions pour des accords parfumés	304
<b>Fromages</b>	
<b><i>Fromage de chèvre</i></b>	
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
<b><i>Roquefort</i></b>	
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209
<b><i>Parmesan</i></b>	
Pesto à l'ortie et au vieux parmesan	164
Pesto de courgettes	161
Soufflé à la semoule de riz	198
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
<b>Fruits séchés</b>	
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Trucs et astuces	25
<b>Galangal (en poudre)</b>	
Crème de lentilles vertes au galangal	241
<b>Galettes de riz complet</b>	
Fondant aux pois cassés	245
<b>Garam massala</b>	
Flans de poireaux au fonio	207
Lexique	432
<b>Germe de blé</b>	
Crème pour matin dynamique	32
Pâte d'amandes et d'énergie	40
Parmesan d'amandes au germe de blé	67
Sauce au germe de blé (pour légumes vinaigrette)	166
Coulis de courgettes pour les pâtes	200
Lexique	432
Crème du joli moi de Mai	34

<b>Gingembre en poudre</b>	
Boullgour de sarrasin au gingembre	202
Flan de légumes d'été sur un air de vacances	174
Galettes parfumées à l'ail ou au panais	222
Lexique	432
Purée aux oignons jaunes et gingembre	136
Ratatouille aux 3 légumes	144
Suggestions pour des accords parfumés	305 - 306
Toasts de tempeh, tapenade à la dulse	248

<b>Gingembre frais</b>	
Aïoli de gingembre	162
Amandines au gingembre et sabayon au miel	339
Cake citron-gingembre	423
Clafoutis de poire au gingembre et citron	350
Cocktail citron-gingembre et menthe fraîche	388
Cocktail de kombucha	390
Cocktail de thé sencha à l'agave	390
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Compote au gingembre	312
Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Galettes végétales au gingembre	265
Légumes sautés au gingembre	264
Lexique	432
Mousse de pruneaux et sa boisson aux pommes	311
Petit pot d'huile au gingembre à l'orange zeste	51
Petit pot d'huile au gingembre et citron	50
Pruneaux à l'orange	301
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Salade de riz thaï	88
Smoothie mousse de poires	400
Suggestions pour des accords parfumés	305 - 306
Tagliatelles de chou vert, dés de couleur orange	151
Thé vert au gingembre	392

<b>Goji</b>	
Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Crème aux baies de goji	30
Lexique	429
Salade de fraises, sauce goji-menthe	292

<b>Gomasio</b>	
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Duo de quinoa au sésame	194
Gomasio d'or au curcuma	62
Huile de sésame au curcuma	51
Légumes sautés au gingembre	264
Lexique	432
Macédoine de concombre à la dulse	78
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Salade de poireaux vapeur	91
Salade de quinoa aux noix	191
Trucs et astuces	20

<b>Gomasio d'or</b>	62
Choucroute au tempeh fumé	267

<b>Graines de chanvre</b>	
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Savoir-faire	270 - 271 - 272 - 273
<b>Graines de chanvre au cacao</b>	
Cappuccino au pain d'épices	342
Crème à la caroube	342
<b>Graines de courge</b>	
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Parmesan de graines de courge	66
Savoir-faire	270 - 271 - 272 - 273
<b>Graines germées (alfalfa, poireau, tournesol...)</b>	
Comment faire germer les graines d'alfalfa	191
Des petits trésors d'énergie	128
Flan aux poireaux et noix de coco	176
Fondant aux pois cassés	245
Guacamole de betterave	94
Les graines germées	233
Les ressources des graines de tournesol décortiquées	279
Purée de carottes aux graines germées	138
Salade de riz aux fleurettes de brocolis	189
Salade tournesol au quinoa rouge	278
Si vous achetez des graines déjà germées	138
<b>Graines de lin</b>	
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Savoir-faire	270 - 271 - 272 - 273
<b>Graines de tournesol</b>	
Caviar d'aubergines au tournesol	82
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Galettes végétales au gingembre	265
Les ressources des graines de tournesol décortiquées	279
Salade tournesol au quinoa rouge	278
Savoir-faire	270 - 271 - 272 - 273
<b>Grenade</b>	
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
<b>Jus de grenade</b>	
Cocktail des jardins andalous	392
<b>Groseille à maquereau</b>	
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
<b>Guarana</b>	
Chocolat au guarana et au zeste d'orange	408
Lexique	432
Milk-shake énergie	406
Moelleux chaud au chocolat et aux éclats de guarana	426
Smoothie au guarana	42
<b>Haricot mungo (soja vert)</b>	
Mes petits conseils pour faire germer les légumineuses	235

<b>Haricot vert (et haricot plat)</b>	
Julienne de haricots verts aux poivrons	146
Lentilles blondes au colombo	257
Purée de haricots verts au fenouil	135
Salade de haricots verts et concassée de tomates	73
Salade de pois chiches, sauce estivale	240
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187
<b>Haricot coco</b>	
Soupe au pesto et haricots de mer	108
<b>Herbes de Provence</b>	
Petits légumes d'été au thym	122
<b>Hibiscus (fleurs)</b>	
Abricots à l'infusion rose	298
Cocktail rouge pour Noël	394
Fraises en gelée légère à l'hibiscus	296
Lexique	433
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Soupe de fraises servie tiède	292
Vin chaud à la cannelle et aux fleurs	301
<b>Huile d'argan</b>	
Salade de tomates en sauce parfumée	77
Salade de lentilles blondes à l'huile d'argan	238
Purée de lentilles corail au ras el hanout	251
Lexique	433
<b>Huile d'olive</b>	
Aïoli de gingembre	162
Amandines au gingembre et sabayon au miel	339
Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Cake citron-gingembre	423
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Caviar d'aubergines au tournesol	82
Choucroute au tempeh fumé	267
Chou-fleur sauté aux lentilles épicées	267
Coulis de courgettes pour les pâtes	200
Coulis de légumes au fenouil	145
Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Courge et poireaux en sauce de lentilles corail	260
Couscous d'épeautre complet persillé	199
Crème sojaïoli à l'échalote	57
Crumble d'abricots au cacao	310
Cubes de panisse à la cardamome	242
Daube de tempeh au chou rouge et tamari	266
Effilochée d'endives au sirop de riz	150
Emincé de melon vert à l'émulsion de fraises	72
Flans aux oignons blancs et petits pois	171
Fondant aux pois cassés	245
Fondue de chou rouge aux pommes de terre	149
Gaspacho rose parfumé aux herbes	110
Gâteau aux abricots et au zeste d'orange	418
Gâteau aux pommes et au quinoa	419

Gratin de millet au paprika	208
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Huile d'olive au curcuma et poivre noir	52
Huile parfumée à l'orange	54
Julienne de haricots verts aux poivrons	146
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Lexique	433
Macédoine de concombre à la dulse	78
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Minute d'oignons rouges aux légumes	153
Moussaka d'aubergines au tofu aux herbes	252
Mousse à la menthe et coulis de petits pois	71
Mousseline de carottes à la coriandre	134
Muffins aux myrtilles séchées	366
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Pesto à l'ortie et au vieux parmesan	164
Pesto de courgettes	161
Petit pot d'huile au gingembre à l'orange zeste	51
Petit pot d'huile au gingembre et citron	50
Petits légumes d'été au thym	122
Polenta à la tomate	195
Polenta safranée aux amandes	196
Pommes de terre à l'huile d'olive	132
Potée automnale	149
Potimarron râpé, sauce soja	152
Pour la cuisson, quelle huile choisir ?	127
Purée de lentilles corail au ras el hanout	251
Quinoa à la crème et aux cèpes	204
Quinoa aux tomates anciennes	197
Ratatouille au curcuma	148
Ratatouille aux 3 légumes	144
Ratatouille mi-vapeur aux courgettes jaunes	159
Ricotte de tofu soyeux aux deux basilics	60
Risotto au shiitake	210
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Riz plein soleil	44
Riz thaï aux oignons	203
Salade de pois chiches, sauce estivale	240
Salsifis au citron	154
Sauce à la levure de bière maltée (pour les légumes vinaigrette)	166
Sauce au yaourt de soja	56
Sauce misolive ou misonoix	58
Savoir-faire	26
Soupe miso à l'algue nori	115
Soupe surprise	112
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187
Taboulé de quinoa au miel	188
Taboulé de quinoa au pourpier	186
Tagliatelles de chou vert, dés de couleur orange	151
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Tarte aux poivrons rouges, pâte brisée au lait de riz	175
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
Tartinade d'azukis à l'huile d'olive	244
Tartinade de noix de cajou à l'estragon	85
Terrine de légumes au ras el hanout	220

Terrine de légumes au tofu	214
Toasts de tempeh, tapenade à la dulce	248
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
Velouté d'automne au parfum de carvi	114
Velouté de châtaignes, pépites de chocolat cru	118
Velouté de potimarron saveur pain d'épices	116
Velouté de tomates au pesto de persil	106
<b>Huile d'olive parfumée au gingembre et à l'orange zeste</b>	51
Frites de légumes d'hiver au four	128
<b>Huile d'olive parfumée au curcuma et poivre noir</b>	52
Salade d'endives, sauce sucrée	87
Velouté de brocolis aux herbes	112
<b>Huile d'olive parfumée à l'orange</b>	54
Pointes d'asperges à la crème d'asperges	70
<b>Huile de cameline</b>	
Lexique	433
Velouté de courgettes aux flocons de riz	213
Velouté de fenouil aux feuilles de laitue	115
<b>Huile de chanvre</b>	
Lexique	433
Pesto de courgettes	161
Potimarron écrasé à l'huile parfumée	137
Velouté crème à l'ortie	104
Velouté de courgettes aux flocons de riz	213
<b>Huile de coco</b>	
Courge et poireaux en sauce de lentilles corail	260
Crème d'avoine <i>maison</i>	224
Galettes de flocons d'avoine, fondue de poireaux	221
Lentilles blondes au colombo	257
Lexique	433
Pour la cuisson, quelle huile choisir ?	127
<b>Huile de colza</b>	
Choucroute crue en salade aux noix	90
Courgettes <i>al dente</i> marinées à l'estragon	75
Crème de pois aux asperges	103
Crème mayonnaise	56
Guacamole de betterave	94
Lexique	433
Mayonnaise de légumes vapeur	160
Polenta à la laitue de mer	205
Potage à la farine de lentilles	247
Potimarron écrasé à l'huile parfumée	137
Salade d'endives rouges et blanches, sauce miso	250
Salade de riz aux fleurettes de brocolis	189
Salade de sarrasin aux olives noires	192
Salade tournesol au quinoa rouge	278
Sauce à la levure de bière maltée (pour les légumes vinaigrette)	166
Sauce à la purée d'umébosis (pour les légumes vinaigrette)	167
Sauce au germe de blé (pour légumes vinaigrette)	166



<b>Huile de macadamia</b>	
Velouté froid au pourpier	104
<b>Huile de noix</b>	
Légumaise pour épinards et pommes vapeur	163
Lexique	434
Mayonnaise de riz à la moutarde	57
Potimarron écrasé à l'huile parfumée	137
Quinoa rouge aux raisins secs	202
Salade de quinoa aux noix	191
Sauce misolive ou misonoix	58
Velouté de courgettes à l'huile de noix	107
Velouté de potimarron saveur pain d'épices	116
<b>Huile de noisettes</b>	
Lexique	434
<b>Huile de palme</b>	
Pour la cuisson, quelle huile choisir ?	127
<b>Huile de pépins de courge</b>	
Purée de courgettes à l'ortie	134
<b>Huile de sésame</b>	
Crème de lentilles vertes au galangal	241
Duo de quinoa au sésame	194
Houmous au miso de riz	246
Huile de sésame au curcuma	51
Lexique	434
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Salade de courgettes au fumé	76
Salade de lentilles vertes du Puy au carvi	246
Velouté de carottes-petits pois	105
Velouté de courge aux flocons de sarrasin	219
Velouté soyeux à la menthe	239
<b>Huile de tournesol</b>	
Aïoli de gingembre	162
Boulgour de sarrasin en salade	190
Carpaccio de tomates et de pastèque et sa sauce pour voir la vie en rose	74
Crème de riz <i>maison</i>	225
Lexique	434
Mousseline d'asperges vapeur	132
Salade d'avocat au kiwi, émulsion aux framboises	80
Salade de poireaux vapeur	91
Salade pom'avocat	88
<b>Huiles essentielles</b>	
Lexique	434 – 435
<b><i>Huile essentielle de Bergamote</i></b>	
Comment aromatiser naturellement vos confitures ?	380
Confiture de poire au parfum de bergamote	380
Lexique	435
<b><i>Huile essentielle de Citron</i></b>	
Comment aromatiser naturellement vos confitures ?	380
Comment conserver votre coulis ?	218

Comment préparer des légumes bio	119
Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Lexique	434
Petit pot d'huile au gingembre et citron	50
Taboulé de quinoa au pourpier	186
<b><i>Huile essentielle de Géranium</i></b>	
Comment aromatiser naturellement vos confitures ?	380
<b><i>Huile essentielle de Gingembre</i></b>	
Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Lexique	435
<b><i>Huile essentielle de Mandarine</i></b>	
Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Comment aromatiser naturellement vos confitures ?	380
Dés de pâte d'amandes au cacao	359
Huile parfumée à l'orange	54
Lexique	434
Marmelade de pêches jaunes et zeste de mandarine	375
Salade de pêches jaunes au sirop parfumé	294
<b><i>Huile essentielle de Menthe</i></b>	
Comment aromatiser naturellement vos confitures ?	380
<b><i>Huile essentielle d'Orange</i></b>	
Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Comment aromatiser naturellement vos confitures ?	380
Crème au beurre à la châtaigne	420
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Dés de pâte d'amandes au cacao	359
Huile parfumée à l'orange	54
Lexique	434
Petit pot d'huile au gingembre à l'orange zeste	51
Petits pots de flan au chocolat pour dessert tout prêt !	343
<b><i>Huile essentielle de Pamplemousse</i></b>	
Comment aromatiser naturellement vos confitures ?	380
Confiture de framboises parfumée au zeste de pamplemousse	378
Lexique	434
Poires en gratin d'amandes	348
<b><i>Huile essentielle de Petit grain bigarade</i></b>	
Coulis d'abricots au petit grain et sirop de riz	376
Lexique	435
<b><i>Huile essentielle de Poivre noir</i></b>	
Gâteau au chocolat, beurre d'amandes et sirop de riz	416
Huile d'olive au curcuma et poivre noir	52
Lexique	435
Sauce écarlate aux framboises	416
<b><i>Huile essentielle d'Ylang-ylang</i></b>	
Comment aromatiser naturellement vos confitures ?	380
<b>Hydrolats (voir aussi à Eaux florales)</b>	
Lexique	435 - 436
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303

<b><i>Hydrolat de menthe</i></b>	
Mayonnaise d'avocat à la menthe	92
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
<b><i>Hydrolat de cannelle</i></b>	
Cacao à la cannelle	407
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Lexique	436
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Pomme paradis	400
Suggestions pour des accords parfumés	304
<b><i>Hydrolat de cassis</i></b>	
Lexique	436
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Salade de pastèque au coulis de framboises crues	295
Suggestions pour des accords parfumés	304
<b><i>Hydrolat de géranium</i></b>	
Lexique	436
Pruneaux à l'infusion de myrtilles	297
<b><i>Hydrolat de lavande</i></b>	
Lexique	435
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Suggestions pour des accords parfumés	304
<b><i>Hydrolat de menthe</i></b>	
Lexique	435
<b>Jaune d'œuf (voir à Œuf)</b>	
<b>Jus d'argousier</b>	
Cocktail aux dattes	399
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
<b>Jus d'herbe d'orge en poudre</b>	
Lexique	436
<b>Kamut</b>	
Lexique	436
<b>Kéfir de fruits</b>	
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
Pétillant rose pêche	398
<b>Kiwi</b>	
Kiwi en salade à l'infusion de stévia	302
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Salade d'avocat au kiwi, émulsion aux framboises	80
<b>Kombucha</b>	
Cocktail de kombucha	390
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
<b>Lait de coco</b>	
Flan de légumes d'été sur un air de vacances	174

<b>Lait végétal (riz, amandes, riz-noisettes, avoine, soja...)</b>	
Aides culinaires	226 - 227
Amandines au gingembre et sabayon au miel	339 - 340
Béchamel à la purée d'amandes	280
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Boisson des fées	404
Boisson mystère	406
Cacao à la cannelle	407
Charlotte en verrine à la mousse de mangue	345
Chocolat au guarana et au zeste d'orange	408
Chocolat chaud à la vanille	404
Chocolat chaud au parfum de zeste d'orange	42
Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Clafoutis de poire au gingembre et citron	350
Coupe glacée aux framboises et milk-shake de fraises	355
Crème anglaise au parfum de mandarine	344
Crème de lentilles vertes au galangal	241
Crème de riz frangipane pour un réveil en douceur	38
Crème dessert au chocolat	225
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Croquettes à la poudre de Sambhar	223
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Elixir magique	406
Flan de légumes multicolore	254
Flans de poireaux au fonio	207
Galettes de flocons d'avoine, fondue de poireaux	221
Galettes de petits flocons à la ciboulette	216
Galettes parfumées à l'ail ou au panais	222
Galettes végétales au gingembre	265
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Le soja	237
Lexique	436
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Milk-shake à la banane	402
Milk-shake énergie	406
Moelleux chaud au chocolat et aux éclats de guarana	426
Mousse au thé tchaï pour une panna cotta minute	338
Nectar au miel	399
Panna Cotta minute	338
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Petits pots de flan au chocolat pour dessert tout prêt !	343
Purée de carottes aux graines germées	138
Riz plein soleil	44
Sabayon au miel	340
Semoule de riz à la sève de kitul	45
Smoothie au guarana	42
Smoothie aux myrtilles	395
Soufflé à la semoule de riz	198
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Tarte aux blettes, pâte brisée à la farine de riz	177
Tarte aux poivrons rouges, pâte brisée au lait de riz	175
Terrine de légumes au ras el hanout	220
Terrine de légumes au tofu	214
Végétal milk-shake au quinoa	398
Velouté de céleri-rave à la crème	283
Velouté de châtaignes, pépites de chocolat cru	118

<b>Lapacho</b>	
Lexique	437
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
<b>Laurier</b>	
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Coulis de légumes au fenouil	145
Crème de pois aux asperges	103
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Purée aux noisettes	137
Ratatouille au curcuma	148
<b>Lavande (fleurs)</b>	
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305
Compotes à la menthe ou à la lavande fraîche	308
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Les sirops d'agave parfumés	370
Sirop d'agave aux fleurs de lavande	370
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
<b>Lentilles (vertes, corail, blondes...)</b>	
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Chou-fleur sauté aux lentilles épicées	267
Coulis anisé aux lentilles corail	262
Courge et poireaux en sauce de lentilles corail	260
Crème de lentilles vertes au galangal	241
Lentilles blondes au colombo	257
Mes petits conseils pour faire germer les légumineuses	235
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
Purée de lentilles corail au ras el hanout	251
Salade de lentilles blondes à l'huile d'argan	238
Salade de lentilles vertes du Puy au carvi	246
Savoir-faire	230 - 231 - 232
<b>Levure de bière maltée</b>	
Coulis de courgettes pour les pâtes	200
Gomasio maltée aux noisettes	64
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Lexique	437
Parmesan d'amandes au germe de blé	67
Sauce à la levure de bière maltée (pour les légumes vinaigrette)	166
<b>Lin (graines)</b>	
Gomasio aux graines de lin, la formule magique	64
Semoule de riz à la sève de kitul	45
<b>Litchis</b>	
Cocktail rouge pour Noël	394
<b>Mâche</b>	
Savoir-faire / Soupes	102
Soupe surprise	112
<b>Mangue</b>	
Compote au gingembre	312
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291

<b>Mangue séchée</b>	
Charlotte en verrine à la mousse de mangue	345
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Suggestions pour des accords parfumés	306
<b>Mandarine</b>	
Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Crème anglaise au parfum de mandarine	344
Dés de pâte d'amandes au cacao	359
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Smoothie mousse de poires	400
<b>Margarine végétale (non hydrogénée)</b>	
Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Crumble cacaoaté	310
Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Lexique	437
Madeleines au rooibos ou au thé matcha	362
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Petits gâteaux aux pignons, sucre glace à la menthe	364
Tarte aux blettes, pâte brisée à la farine de riz	177
Tarte aux poivrons rouges, pâte brisée au lait de riz	175
<b>Marjolaine</b>	
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
<b>Maté vert</b>	
Lexique	437
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
<b>Mélange d'épices à paella</b>	
Potée automnale	149
<b>Mélange d'épices pour vin chaud</b>	
Raisin blanc à l'infusion d'épices	298
<b>Mélange pour pain d'épices</b>	
Cappuccino au pain d'épices	342
Ganache	342
Lexique	437
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305 - 306
Velouté de potimarron saveur pain d'épices	116
<b>Melon jaune</b>	
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	373
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314
Suggestions pour des accords parfumés	305
<b>Melon vert</b>	
Emincé de melon vert à l'émulsion de fraises	72
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291

## **Menthe**

Carpaccio de tomates et de pastèque et sa sauce pour voir la vie en rose	74
Cocktail citron-gingembre et menthe fraîche	388
Cocktail de kombucha	390
Compotes à la menthe ou à la lavande fraîche	308
Couscous d'épeautre complet persillé	199
Guacamole au basilic	84
Infusion de biothé	389
Les sirops d'agave parfumés	370
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Mousse à la menthe et coulis de petits pois	71
Petits gâteaux aux pignons, sucre glace à la menthe	364
Ricotte de tofu soyeux aux deux basilics	60
Salade de fraises, sauce goji-menthe	292
Sirop d'agave à la menthe fraîche	370
Soufflé à la semoule de riz	198
Sucre glace à la menthe	364
Suggestions pour des accords parfumés	304-305
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187
Thé à la menthe réglissée	389
Velouté soyeux à la menthe	239

## **Miel**

Amandines au gingembre et sabayon au miel	339 - 340
Elixir magique	406
Figues à la fleur d'oranger	317
Figues et pommes à l'infusion de badiane	299
Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Nectar au miel	399
Pâte d'amandes et d'énergie	40
Pêches au poivre et à la cardamome	316
Poires au sirop d'épices	300
Pruneaux à l'orange	301
Raisin blanc à l'infusion d'épices	298
Sabayon au miel	340
Salade de pêches jaunes au sirop parfumé	294
Sundae caramel au malt d'orge	358
Taboulé de quinoa au miel	188
Thé vert au gingembre	392
Trucs et astuces	24

## **Millet**

Comment cuire le millet	183
Gratin de millet au paprika	208
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187

## **Mirabelle**

Suggestions pour des accords parfumés	305
---------------------------------------	-----

<b>Miso</b>	
Houmous au miso de riz	246
Le soja fermenté	77
Le soja	237
Lexique	437
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Salade d'endives rouges et blanches, sauce miso	250
Sauce amandes au miso	59
Sauce misolive ou misonoix	58
Savoir-faire	231
Soupe cajou aux 3 légumes	111
<b>Moutarde</b>	
Crème mayonnaise	56
Mayonnaise de riz à la moutarde	57
Sauce au germe de blé (pour légumes vinaigrette)	166
<b>Mûres</b>	
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
<b>Muscade (et Macis)</b>	
Béchamel à la purée d'amandes	280
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Lexique	437
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Purée aux noisettes	137
Risotto au shiitake	210
Soufflé à la semoule de riz	198
Suggestions pour des accords parfumés	306
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
Yaourt de soja au sirop d'érable	36
<b>Myrtilles</b>	
Confiture de fruits rouges à l'agave	374
Délices de fraises	395
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	352
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Salade de pastèque au coulis de framboises crues	295
Smoothie aux myrtilles	395
<b>Jus de myrtilles</b>	
Pruneaux à l'infusion de myrtilles	297
<b>Myrtilles séchées</b>	
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Muesli maison	47
Muffins aux myrtilles séchées	366
<b>Navet</b>	
Savoir-faire / Soupes	101
<b>Nigelle (graines)</b>	
Courge et poireaux en sauce de lentilles corail	260
Lexique	438



## **Noisettes (entières, éclats, poudre...)**

Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Cookies tendres au quinoa	368
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Galettes de flocons d'avoine, fondue de poireaux	221
Gomasio maltée aux noisettes	64
Lait de noisettes au rapadura	407
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Purée aux noisettes	137
Sarrasin aux noisettes	206
Savoir-faire	270 - 271 - 272
Semoule de riz à la sève de kitul	45
Sundae caramel au malt d'orge	358

## **Noix**

Choucroute crue en salade aux noix	90
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Cookies moelleux à la châtaigne	367
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Salade d'endives rouges et blanches, sauce miso	250
Salade de quinoa aux noix	191
Savoir-faire	270 - 271 - 272

## **Noix de cajou**

Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Salade de courgettes au fumé	76
Savoir-faire	270 - 271 - 272
Soupe cajou aux 3 légumes	111
Tartinade de noix de cajou à l'estragon	85

## **Noix de pécan**

Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Cookies moelleux à la châtaigne	367
Crème pour matin dynamique	32
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Parmesan de noix de pécan au ras el hanout	66
Salade d'endives rouges et blanches, sauce miso	250
Savoir-faire	270 - 271 - 272

## **Noix de coco râpée**

Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Flan aux poireaux et noix de coco	176
Muesli maison	47

## **Œufs**

Aïoli de gingembre	162
Amandines au gingembre et sabayon au miel	339 - 340
Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Cake citron-gingembre	423
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Crème anglaise au parfum de mandarine	344
Croquettes à la poudre de Sambhar	223
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Flan aux poireaux et noix de coco	176

Flan de légumes d'été sur un air de vacances	174
Flan de légumes multicolore	254
Flans aux oignons blancs et petits pois	171
Flans de poireaux au fonio	207
Galettes de petits flocons à la ciboulette	216
Galettes végétales au gingembre	265
Gâteau au chocolat, beurre d'amandes et sirop de riz	416
Gâteau aux abricots et au zeste d'orange	418
Gâteau aux pommes et au quinoa	419
Gâteau d'amandes à l'orange	427
Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Madeleines au rooibos ou au thé matcha	362
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Moelleux chaud au chocolat et aux éclats de guarana	426
Mousse au thé tchaï pour une panna cotta minute	338
Muffins à la caroube	361
Muffins aux myrtilles séchées	366
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Petits gâteaux aux pignons, sucre glace à la menthe	364
Sabayon au miel	340
Soufflé à la semoule de riz	198
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Tarte aux blettes, pâte brisée à la farine de riz	177
Tarte aux poivrons rouges, pâte brisée au lait de riz	175
Terrine de légumes au ras el hanout	220
Terrine de légumes au tofu	214
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
<b>Blanc d'œuf</b>	
Amandines au gingembre	339
<b>Jaune d'œuf</b>	
Crème anglaise au parfum de mandarine	344
Poires en gratin d'amandes	348
Sabayon au miel	340
<b>Oignon (et cébette)</b>	
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Chou-fleur sauté aux lentilles épicées	267
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Coulis de légumes au fenouil	145
Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Courgettes <i>al dente</i> marinées à l'estragon	75
Couscous d'épeautre complet persillé	199
Flans aux oignons blancs et petits pois	171
Galettes de flocons d'avoine, fondue de poireaux	221
Galettes de petits flocons à la ciboulette	216
Galettes parfumées à l'ail ou au panais	222
Galettes végétales au gingembre	265
Gratin de millet au paprika	208
Julienne de haricots verts aux poivrons	146
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Lentilles blondes au colombo	257
Lexique	438
Macédoine de concombre à la dulse	78
Minute d'oignons rouges aux légumes	153
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Petits légumes d'été au thym	122

Potage à la farine de lentilles	247
Potimarron râpé, sauce soja	152
Purée aux oignons jaunes et gingembre	136
Purée de lentilles corail au ras el hanout	251
Quinoa à la crème et aux cèpes	204
Ratatouille au curcuma	148
Risotto au shiitake	210
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Riz parfumé	203
Riz thaï aux oignons	203
Salade de haricots verts et concassée de tomates	73
Savoir-faire / Soupes	102
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Soupe miso à l'algue nori	115
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
Terrine de légumes au ras el hanout	220
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
Velouté de courge aux flocons de sarrasin	219
Velouté de courgettes aux flocons de riz	213
Velouté de potimarron saveur pain d'épices	116
Velouté de tomates au pesto de persil	106
Velouté soyeux à la menthe	239
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209
<b>Olives</b>	
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Quinoa aux tomates anciennes	197
Salade de haricots verts et concassée de tomates	73
Salade de riz thaï	88
Salade de sarrasin aux olives noires	192
Tapenade à la dulce	248
Tapenade d'aubergines	86
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
Toasts de tempeh, tapenade à la dulce	248
<b>Orange</b>	
Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Brochettes de tofu au thé rouge	258
Chocolat au guarana et au zeste d'orange	408
Chocolat chaud au parfum de zeste d'orange	42
Comment prélever le zeste des agrumes ?	311
Compote au gingembre	312
Crème dessert au chocolat	225
Dés de pâte d'amandes au cacao	359
Gâteau aux abricots et au zeste d'orange	418
Gâteau d'amandes à l'orange	427
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290-291
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Mousse de pruneaux et sa boisson aux pommes	311
Pruneaux à l'orange	301
Salade de riz aux fleurettes de brocolis	189
Salade pom'avocat	88
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305 - 306
Vin chaud à la cannelle et aux fleurs	301

<b>Ortie</b>	
<b>en Poudre</b>	
Velouté crème à l'ortie	104
Purée de courgettes à l'ortie	134
Pesto à l'ortie et au vieux parmesan	164
<b>en Paillettes (ortie séchée et brisée)</b>	
Infusion de biothé	389
Lexique	438
Thé à la menthe réglissée	389
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209
<b>Pain d'épices (tranches de)</b>	
Cappuccino au pain d'épices	342
Crème à la caroube	342
<b>Pamplemousse</b>	
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
<b>Panais</b>	
Frites de légumes d'hiver au four	128
Galettes parfumées à l'ail ou au panais	222
Potimarron râpé, sauce soja	152
Savoir-faire / Soupes	101
Velouté de pommes de terre à la crème d'amandes vanillée	282
<b>Panch Phoron</b>	
Cubes de panisse à la cardamome	242
Lexique	438
Salade de lentilles blondes à l'huile d'argan	238
Salade de lentilles vertes du Puy au carvi	246
Sauce douce aux épices	58
<b>Papaye</b>	
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
<b>Paprika</b>	
Gratin de millet au paprika	208
<b>Parmesan</b>	
Pesto à l'ortie et au vieux parmesan	164
Pesto de courgettes	161
Soufflé à la semoule de riz	198
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
<b>Pastèque</b>	
Carpaccio de tomates et de pastèque et sa sauce pour voir la vie en rose	74
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Salade de pastèque au coulis de framboises crues	295
<b>Patate douce</b>	
Potée automnale	149
Purée de carottes aux graines germées	138
Purée de patates douces à la crème de cajou	136
Soupe surprise	112
Tagliatelles de chou vert, dés de couleur orange	151

## **Pavot (graines)**

Fondant aux pois cassés	245
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170

## **Pêche**

Marmelade de pêches jaunes et zeste de mandarine	375
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Pêches au poivre et à la cardamome	316
Pétillant rose pêche	398
Salade de pêches jaunes au sirop parfumé	294
Smoothie aux pêches	396
Smoothie de pêches sur une gelée de thé blanc	396
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305

## **Persil**

Choucroute crue en salade aux noix	90
Couscous d'épeautre complet persillé	199
Emincé de chou rouge en salade tiède	89
Galettes végétales au gingembre	265
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Mayonnaise de légumes vapeur	160
Potimarron râpé, sauce soja	152
Ratatouille mi-vapeur aux courgettes jaunes	159
Salade d'endives rouges et blanches, sauce miso	250
Salade de quinoa aux noix	191
Salade de sarrasin aux olives noires	192
Velouté de brocolis aux herbes	112
Velouté de courge aux flocons de sarrasin	219
Velouté de tomates au pesto de persil	106
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209

## **Petits pois**

Flans aux oignons blancs et petits pois	171
Mousse à la menthe et coulis de petits pois	71
Riz au safran	194
Savoir-faire / Soupes	101
Soufflé à la semoule de riz	198
Velouté de carottes-petits pois	105

## **Pignons**

Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Couscous d'épeautre complet persillé	199
Crème aux baies de goji	30
Muffins à la caroube	361
Petits gâteaux aux pignons, sucre glace à la menthe	364
Salade de haricots verts et concassée de tomates	73
Salade pom'avocat	88
Savoir-faire	270 - 271 - 272
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187
Taboulé de quinoa au miel	188

<b>Pistaches</b>	
Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Figues à la fleur d'oranger	317
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Savoir-faire	270 - 271 - 272
Sorbet poire à l'indienne	356
Suggestions pour des accords parfumés	304
<b>Pleurotes (champignons)</b>	
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Légumes sautés au gingembre	264
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
<b>Poire</b>	
Clafoutis de poire au gingembre et citron	350
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Confiture de poire au parfum de bergamote	380
Kiwi en salade à l'infusion de stévia	302
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Poires au sirop d'épices	300
Poires en gratin d'amandes	348
Salade d'endives, sauce sucrée	87
Smoothie mousse de poires	400
Sorbet poire à l'indienne	356
Suggestions pour des accords parfumés	306
<b>Poireaux</b>	
Courge et poireaux en sauce de lentilles corail	260
Flan aux poireaux et noix de coco	176
Flans de poireaux au fonio	207
Galettes de flocons d'avoine, fondue de poireaux	221
Potée automnale	149
Risotto au shiitake	210
Salade de poireaux vapeur	91
Sarrasin aux noisettes	206
Savoir-faire / Soupes	101
Velouté de brocolis aux herbes	112
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209
<b>Pois cassés</b>	
Crème de pois aux asperges	103
Fondant aux pois cassés	245
Purée de pois cassés, pleurotes sur lit d'épinards	264
Savoir-faire	230 - 231 - 232 - 234
<b>Pois chiches</b>	
Houmous au miso de riz	246
Mes petits conseils pour faire germer les légumineuses	235
Mes petits conseils pour utiliser les légumineuses autrement	236
Salade de pois chiches, sauce estivale	240
Savoir-faire	230 - 231 - 232 - 234

## Poivre noir

Aïoli de gingembre	162
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Crème de courge à la badiane et au cacao	114
Crème de pois aux asperges	103
Eau de miel aux épices	307
Effilochée d'endives au sirop de riz	150
Flan aux poireaux et noix de coco	176
Gomasio aux graines de lin, la formule magique	64
Gomasio d'or au curcuma	62
Guacamandes	280
Huile d'olive au curcuma et poivre noir	52
Huile de sésame au curcuma	51
Légumaise pour épinards et pommes vapeur	163
Lexique	438
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Mousseline d'asperges vapeur	132
Pêches au poivre et à la cardamome	316
Poires au sirop d'épices	300
Purée de carottes aux graines germées	138
Quinoa aux tomates anciennes	197
Risotto au shiitake	210
Salade de haricots verts et concassée de tomates	73
Sauce au yaourt de soja	56

## Poivron rouge, jaune

Brochettes de tofu au thé rouge	258
Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Cocotte d'azukis à la wakamé	253
Flan de légumes multicolore	254
Julienne de haricots verts aux poivrons	146
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Lentilles blondes au colombo	257
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Petits légumes d'été au thym	122
Ratatouille aux 3 légumes	144
Ratatouille mi-vapeur aux courgettes jaunes	159
Tarte aux poivrons rouges, pâte brisée au lait de riz	175
Terrine de légumes au tofu	214

## Polenta (semoule de maïs précuite)

Comment cuire et préparer la polenta	183
Polenta à la laitue de mer	205
Polenta à la tomate	195
Polenta safranée aux amandes	196

## Pomme

Boisson aux pommes	311
Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Cocktail aux dattes	399
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Compote au gingembre	312
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Figues et pommes à l'infusion de badiane	299
Gâteau aux pommes et au quinoa	419
Kiwi en salade à l'infusion de stévia	302

Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	384
Mes petits conseils pour transformer vos boissons en cocktails santé	385
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Mousse de pruneaux et sa boisson aux pommes	311
Pomme paradis	400
Pommes fourrées à la frangipane de noisettes	318
Pommes vapeur au coulis de dattes	312
Purée de pommes et potimarron	141
Salade pom'avocat	88
Suggestions pour des accords parfumés	304 – 306

### **Pomme séchée**

Crème pour matin dynamique	32
Muesli maison	47

### **Pomme de terre**

Aïoli de gingembre	162
Fondue de chou rouge aux pommes de terre	149
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Légumaise pour épinards et pommes vapeur	163
Minute d'oignons rouges aux légumes	153
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Pommes de terre à l'huile d'olive	132
Purée aux noisettes	137
Purée aux oignons jaunes et gingembre	136
Purée de courgettes à l'ortie	134
Purée de haricots verts au fenouil	135
Ratatouille mi-vapeur aux courgettes jaunes	159
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Velouté de pommes de terre à la crème d'amandes vanillée	282

### **Potimarron**

Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Galettes parfumées à l'ail ou au panais	222
Galettes végétales au gingembre	265
Potimarron écrasé à l'huile parfumée	137
Potimarron râpé, sauce soja	152
Purée de pommes et potimarron	141
Salade de riz thaï	88
Savoir-faire / Soupes	101
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Suggestions pour des accords parfumés	306
Terrine de légumes au ras el hanout	220
Velouté de potimarron saveur pain d'épices	116

### **Poudre d'amandes**

Amandines au gingembre et sabayon au miel	339
Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Clafoutis de poire au gingembre et citron	350
Coulis de courgettes pour les pâtes	200
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Dés de pâte d'amandes au cacao	359
Gâteau d'amandes à l'orange	427



Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Moelleux chaud au chocolat et aux éclats de guarana	426
Moussaka d'aubergines au tofu aux herbes	252
Pesto à l'ortie et au vieux parmesan	164
Pesto de courgettes	161
Velouté de tomates au pesto de persil	106
<b>Poudre de caroube</b>	
Trucs et astuces	24
<b>Poudre levante</b>	
Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Cake citron-gingembre	423
Cookies moelleux à la châtaigne	367
Cookies tendres au quinoa	368
Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Lexique	438
Madeleines au rooïbos ou au thé matcha	362
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Muffins aux myrtilles séchées	366
Petits gâteaux aux pignons, sucre glace à la menthe	364
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
<b>Poudre de Sambhar</b>	
Croquettes à la poudre de Sambhar	223
Lexique	438
<b>Pourpier</b>	
Lexique	439
Taboulé de quinoa au pourpier	186
Velouté froid au pourpier	104
<b>Préparation végétale pour chantilly</b>	
Charlotte en verrine à la mousse de mangue	345
<b>Prune</b>	
Coulis de prunes rouges	377
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305
<b>Pruneaux</b>	
Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Mariage des saveurs pour vos salades et soupes de fruits	290 - 291
Mousse de pruneaux et sa boisson aux pommes	311
Pruneaux à l'infusion de myrtilles	297
Pruneaux à l'orange	301
Vin chaud à la cannelle et aux fleurs	301
<b>Purée d'amandes blanches</b>	
Béchamel à la purée d'amandes	280
Boisson des fées	404
Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Cacao à la cannelle	407

Chocolat chaud à la vanille	404
Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Cookies tendres au quinoa	368
Coupe glacée aux framboises et milk-shake de fraises	355
Crème au beurre à la châtaigne	420
Crème de courge à la badiane et au cacao	114
Crème pour matin dynamique	32
Crumble cacaoté	310
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Dés de pâte d'amandes au cacao	359
Emincé de chou rouge en salade tiède	89
Gâteau d'amandes à l'orange	427
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mes petits conseils pour utiliser des purées d'oléagineux dans vos plats	274 - 275 - 276 - 277
Milk-shake d'amandes	408
Minute d'oignons rouges aux légumes	153
Muffins à la caroube	361
Poires en gratin d'amandes	348
Purée aux oignons jaunes et gingembre	136
Quinoa à la crème et aux cèpes	204
Risotto au shiitake	210
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Sauce amandes au miso	59
Sauce douce aux épices	58
Savoir-faire / Soupes	96
Smoothie aux myrtilles	395
Soupe au pesto et haricots de mer	108
Velouté de pommes de terre à la crème d'amandes vanillée	282

### **Purée d'amandes complètes**

Amandines au gingembre et sabayon au miel	339
Chocolat au guarana et au zeste d'orange	408
Chocolat chaud au parfum de zeste d'orange	42
Crème de riz frangipane pour un réveil en douceur	38
Gâteau au chocolat, beurre d'amandes et sirop de riz	416
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Mes petits conseils pour utiliser des purées d'oléagineux dans vos plats	274 - 275 - 276 - 277
Pâte à tartiner aux dattes	40
Pâte d'amandes et d'énergie	40
Purée aux noisettes	137
Savoir-faire / Soupes	96
Velouté de céleri-rave à la crème	283

### **Purée de noisettes**

Cookies moelleux à la châtaigne	367
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mes petits conseils pour utiliser des purées d'oléagineux dans vos plats	274 - 275 - 276 - 277
Mousse soyeuse à la noisette	340
Pâte à tartiner à la purée de noisettes	284
Pâte moka au chocolat	39
Petits pots de flan au chocolat pour dessert tout prêt !	343
Quinoa à la crème et aux cèpes	204
Savoir-faire / Soupes	96
Sundae caramel au malt d'orge	358

<b>Purée de noix de cajou</b>	
Gratin de millet au paprika	208
Mes petits conseils pour utiliser des purées d'oléagineux dans vos plats	274 - 275 - 276 - 277
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Purée de patates douces à la crème de cajou	136
Savoir-faire / Soupes	97
Soupe cajou aux 3 légumes	111
Velouté de butternut en chaud et froid de cajou	281
Velouté de céleri-rave à la crème	283
<b>Purée de pruneaux (pulpe de pruneaux nature)</b>	
Pâte à tartiner à la purée de noisettes	284
<b>Purée de sésame blanc</b>	
Mes petits conseils pour utiliser des purées d'oléagineux dans vos plats	274 - 275 - 276 - 277
Sauce douce aux épices	58
Savoir-faire / Soupes	97
<b>Purée de sésame complète, semi-complète</b>	
Mes petits conseils pour utiliser des purées d'oléagineux dans vos plats	274 - 275 - 276 - 277
<b>Purée d'umébosis</b>	
Sauce à la purée d'umébosis (pour les légumes vinaigrette)	167
<b>Quatre épices</b>	
Lexique	439
<b>Quinoa</b>	
Comment cuire le quinoa	182
Duo de quinoa au sésame	194
Lexique	439
Quinoa à la crème et aux cèpes	204
Quinoa au sésame germé	46
Quinoa aux tomates anciennes	197
Quinoa rouge aux raisins secs	202
Riz craquant	195
Salade de quinoa aux noix	191
Salade tournesol au quinoa rouge	278
Taboulé de quinoa au miel	188
Taboulé de quinoa au pourpier	186
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209
<b>Radis (et fanes de radis)</b>	
Salade tournesol au quinoa rouge	278
Savoir-faire / Soupes	102
<b>Raisin</b>	
Raisin blanc à l'infusion d'épices	298
<b>Raisin sec</b>	
Cookies tendres au quinoa	368
Crème aux baies de goji	30
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	414
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Quinoa rouge aux raisins secs	202
Riz plein soleil	44
Suggestions pour des accords parfumés	305 – 306

<b>Ras el hanout</b>	
Lexique	439
Parmesan de noix de pécan au ras el hanout	66
Purée de lentilles corail au ras el hanout	251
Terrine de légumes au ras el hanout	220
<b>Réglisse</b>	
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
<b>Reine-claude</b>	
Suggestions pour des accords parfumés	305
<b>Rhubarbe</b>	
Suggestions pour des accords parfumés	305
<b>Riz</b>	
Comment cuire et préparer le riz	184
Crème de riz <i>maison</i>	225
Risotto au shiitake	210
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Riz au safran	194
Riz aux légumes et noix de cajou	196
Riz craquant	195
Riz parfumé	203
Riz plein soleil	44
Riz thaï aux oignons	203
Salade de riz aux fleurettes de brocolis	189
Salade de riz thaï	88
<b>Romarin</b>	
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
<b>Rooïbos (voir thé rouge)</b>	
<b>Roquefort</b>	
Verrines de crumble de quinoa au roquefort	209
<b>Safran</b>	
Polenta safranée aux amandes	196
Riz au safran	194
<b>Salsifis</b>	
Salsifis au citron	154
<b>Sauge</b>	
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Soupe au pesto et haricots de mer	108
<b>Salade verte (laitue,</b>	
Salade tournesol au quinoa rouge	278
Velouté de fenouil aux feuilles de laitue	115
<b>Sarrasin</b>	
Boullgour de sarrasin au gingembre	202
Boullgour de sarrasin en salade	190
Comment cuire les graines de sarrasin	183

Lexique	439
Salade de sarrasin aux olives noires	192
Sarrasin aux noisettes	206
<b>Sauce tomate</b>	
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Tarte au pavot bleu, pâte brisée à l'huile d'olive	170
<b>Sels aromatisés (sel à l'ail des ours – sel aux algues – sel masala, aux épices)</b>	
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Gaspacho rose parfumé aux herbes	110
Guacamandes	280
Lexique	439 - 440
Quinoa à la crème et aux cèpes	204
Trucs et astuces	21
Velouté de butternut en chaud et froid de cajou	281
<b>Sel de céleri</b>	
Crème de riz <i>maison</i>	225
<b>Semoule fine de riz complet</b>	
Béchamel à la purée d'amandes	280
Semoule de riz à la sève de kitul	45
Soufflé à la semoule de riz	198
<b>Sésame (graines)</b>	
Comment utiliser les graines, les noix et les fruits secs	272
Crème de lentilles vertes au galangal	241
Crème de pois aux asperges	103
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Fondant aux pois cassés	245
Galettes de petits flocons à la ciboulette	216
Gâteau aux pommes et au quinoa	419
Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Gomasio aux graines de lin, la formule magique	64
Lait de sésame énergie	36
Madeleines au rooibos ou au thé matcha	362
Pâte d'amandes et d'énergie	40
Quinoa au sésame germé	46
Sauce au yaourt de soja	56
Savoir-faire	270 - 271 - 272 - 273
Tarte fine à la muscade, pâte brisée au sésame	178
Velouté de courgettes aux flocons de riz	213
Yaourt de soja au sirop d'érable	36
<b>Sève de kitul</b>	
Lexique	440
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Semoule de riz à la sève de kitul	45
Trucs et astuces	24
<b>Shiitake (champignons / Lentins de chêne)</b>	
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Croquettes à la poudre de Sambhar	223
Lexique	440
Risotto au shiitake	210
Soupe miso à l'algue nori	115

<b>Sirop d'agave</b>	
Abricots à l'infusion rose	298
Boisson mystère	406
Bouchées fruitées à la pâte d'amandes	360
Cocktail citron-gingembre et menthe fraîche	388
Cocktail de kombucha	390
Cocktail de thé sencha à l'agave	390
Cocktail des jardins andalous	392
Compotes à la menthe ou à la lavande fraîche	308
Confiture de fruits rouges à l'agave	374
Coulis de fraises	354
Coupe glacée aux framboises et milk-shake de fraises	355
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Demi-lune cannelle-orange aux paillettes de chocolat cru	420
Dés de pâte d'amandes au cacao	359
Eau de miel aux épices	307
Figues à la fleur d'oranger	317
Figues et pommes à l'infusion de badiane	299
Gâteau au chocolat, beurre d'amandes et sirop de riz	416
Gâteau aux pommes et au quinoa	419
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Lexique	440
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	373
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Milk-shake à la banane	402
Mousse soyeuse à la noisette	340
Muffins aux myrtilles séchées	366
Nectar au miel	399
Pâte à tartiner à la purée de noisettes	284
Pâte moka au chocolat	39
Poires au sirop d'épices	300
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Salade d'endives, sauce sucrée	87
Salade de fraises, sauce goji-menthe	292
Salade de pêches jaunes au sirop parfumé	294
Sauce écarlate aux framboises	416
Sauce paillettes dorées	346
Smoothie aux myrtilles	395
Smoothie aux pêches	396
Smoothie de pêches sur une gelée de thé blanc	396
Sorbet poire à l'indienne	356
Soupe de fraises servie tiède	292
Thé vert au gingembre	392
Trucs et astuces	22
Végétal milk-shake au quinoa	398
Vin chaud à la cannelle et aux fleurs	301
<b>Sirop d'agave parfumé</b>	
Les sirops d'agave parfumés	370
Sirop d'agave au curcuma et à la cardamome	346
<b><i>Sirop d'agave aux fleurs de sureau</i></b>	370
Boisson des fées	404

<b>Sirop d'agave parfumé à la lavande</b>	370
Salade de pêches jaunes au sirop parfumé	294
<b>Sirop d'agave parfumé à la menthe fraîche</b>	370
Salade de pêches jaunes au sirop parfumé	294
<b>Sirop d'érable</b>	
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mousse soyeuse à la noisette	340
Trucs et astuces	24
Yaourt de soja au sirop d'érable	36
<b>Sirops de céréales</b>	
Amandines au gingembre et sabayon au miel	339
Boisson mystère	406
Brochettes de tofu au thé rouge	258
Cake citron-gingembre	423
Cocktail rouge pour Noël	394
Coulis d'abricots au petit grain et sirop de riz	376
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Effilochée d'endives au sirop de riz	150
Elixir magique	406
Gâteau au chocolat, beurre d'amandes et sirop de riz	416
Gelée de thé blanc	396
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	373
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Poires au sirop d'épices	300
Poires en gratin d'amandes	348
Riz plein soleil	44
Smoothie de pêches sur une gelée de thé blanc	396
Sundae caramel au malt d'orge	358
Trucs et astuces	22
<b>Sirop de dattes</b>	
Lexique	441
Mes petits conseils pour vos compotes de saison	303
Quinoa au sésame germé	46
<b>Soja jaune</b>	
Lexique	440
<b>Son d'avoine</b>	
Crème du joli moi de Mai	34
Lexique	441
<b>Spiruline</b>	
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Crème pour matin dynamique	32
Gaspacho rose parfumé aux herbes	110
Lexique	441
Nectar au miel	399
Pâte d'amandes et d'énergie	40
Velouté de courgettes aux flocons de riz	213

## **Stévia**

Boisson mystère	406
Infusion de biothé	389
Kiwi en salade à l'infusion de stévia	302
Lexique	440
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Thé à la menthe réglissée	389
Thé vert à la stévia	394
Trucs et astuces	24

## **Sucre de canne blond**

Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Clafoutis de poire au gingembre et citron	350
Cocktail des jardins andalous	392
Confiture de framboises parfumée au zeste de pamplemousse	378
Confiture de poire au parfum de bergamote	380
Coulis d'abricots au petit grain et sirop de riz	376
Coulis de prunes rouges	377
Crumble cacao	310
Fraises en gelée légère à l'hibiscus	296
Gâteau aux abricots et au zeste d'orange	418
Gâteau sésame et miel, parfumé au gingembre	422
Madeleines au rooibos ou au thé matcha	362
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Marmelade de pêches jaunes et zeste de mandarine	375
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	373
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Moelleux chaud au chocolat et aux éclats de guarana	426
Petits gâteaux aux pignons, sucre glace à la menthe	364
Sucre glace à la menthe	364
Trucs et astuces	22
Vin chaud à la cannelle et aux fleurs	301

## **Sucre de canne complet**

Cake aux baies de goji et aux pignons	415
Cappuccino au pain d'épices	342
Chocolat chaud à la vanille	404
Clafoutis aux pommes et cranberries	349
Cookies moelleux à la châtaigne	367
Cookies tendres au quinoa	368
Crème à la caroube	342
Crème anglaise au parfum de mandarine	344
Crème kokkoh au lait d'amandes	37
Crumble d'abricots au cacao	310
Fraises en gelée légère à l'hibiscus	296
Gâteau aux abricots et au zeste d'orange	418
Gâteau d'amandes à l'orange	427
Lait de noisettes au rapadura	407
Marbré au curcuma parfumé à l'orange	424
Mes petits conseils pour cuisiner des gâteaux bio	412 - 414
Mes petits conseils pour vos fruits au four	315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Milk-shake d'amandes	408
Muffins à la caroube	361
Poires au sirop d'épices	300



Pruneaux à l'infusion de myrtilles	297
Pruneaux à l'orange	301
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Semoule de riz à la sève de kitul	45
Trucs et astuces	22
<b>Sucre de cocotier (sucre de coco)</b>	
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Trucs et astuces	25
<b>Tamari (sauces de soja - shoyu)</b>	
Daube de tempeh au chou rouge et tamari	266
Fondant aux pois cassés	245
Le soja fermenté	77
Le soja	237
Lexique	441
Potimarron râpé, sauce soja	152
Riz thaï aux oignons	203
Salade de courgettes au fumé	76
Salade de sarrasin aux olives noires	192
Salade tournesol au quinoa rouge	278
Sarrasin aux noisettes	206
Soupe miso à l'algue nori	115
Tartinade d'azukis à l'huile d'olive	244
Toasts de tempeh, tapenade à la dulse	248
Trucs et astuces	20
<b>Tapenade (pâte d'olives noires)</b>	
Petits légumes d'été au thym	122
<b>Tempeh</b>	
Choucroute au tempeh fumé	267
Daube de tempeh au chou rouge et tamari	266
Le soja	237
Toasts de tempeh, tapenade à la dulse	248
<b>Thés</b>	
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
<b><i>Thé blanc</i></b>	
Gelée de thé blanc	396
Smoothie de pêches sur une gelée de thé blanc	396
<b><i>Thé Mu</i></b>	
Lexique	441
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288-289-290-291
<b><i>Thé rouge (rooibos)</i></b>	
Brochettes de tofu au thé rouge	258
Cocktail des jardins andalous	392
Lexique	439
Madeleines au rooibos ou au thé matcha	362
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288
Mousse au thé tchaï pour une panna cotta minute	338
Thé rooibos aux abricots	43

<b><i>Thé vert</i></b>	
Cocktail de kombucha	390
Cocktail de thé sencha à l'agave	390
Thé à la menthe réglissée	389
Thé vert à la stévia	394
Thé vert au gingembre	392
<b><i>Thé vert Matcha</i></b>	
Boisson mystère	406
Lexique	441
Madeleines au rooïbos ou au thé matcha	362
<b>Tilleul</b>	
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314
<b>Thym</b>	
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314
<b>Tisanes de fruits</b>	
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
<b>Tofu (nature, au basilic, aux algues, à la moutarde, mexicain, aux herbes)</b>	
Blanc-manger de tofu aux shiitake, mousseline à la badiane	262
Brochettes de tofu au thé rouge	258
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Le soja	237
Lexique	441
Moussaka d'aubergines au tofu aux herbes	252
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Quinoa aux tomates anciennes	197
Salade de riz aux fleurettes de brocolis	189
Soupe miso à l'algue nori	115
Terrine de légumes au tofu	214
<b>Tofu fumé</b>	
Carri de légumes au tofu fumé en sauce corail	256
Le soja	237
Lexique	441
Parmentier de tofu aux noix de cajou	261
Salade de courgettes au fumé	76
Soupe miso à l'algue nori	115
<b>Tofu lacto-fermenté</b>	
Le soja	237
Lexique	441
Salade de riz thaï	88
<b>Tofu soyeux</b>	
Gratin de pommes de terre au soyeux de soja	126
Le soja	237
Lexique	441
Mousse soyeuse à la noisette	340
Ricotte de tofu soyeux aux deux basilics	60
Velouté soyeux à la menthe	239
<b>Thym</b>	
Coulis de légumes au fenouil	145
Petits légumes d'été au thym	122

## **Tomate**

Carpaccio de tomates et de pastèque et sa sauce pour voir la vie en rose	74
Coulis de légumes au fenouil	145
Coulis de tomate <i>maison</i> spécial galettes	218
Lasagnes d'aubergines au coulis de légumes	123
Lentilles blondes au colombo	257
Lexique	442
Moussaka d'aubergines au tofu aux herbes	252
Pain d'aubergine aux flocons de pois chiches	259
Polenta à la tomate	195
Quinoa aux tomates anciennes	197
Ratatouille au curcuma	148
Salade de haricots verts et concassée de tomates	73
Salade de tomates en sauce parfumée	77
Savoir-faire / Soupes	102
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187
Tomates et courgettes farcies aux flocons	215
Velouté de tomates au pesto de persil	106

## **Umébois**

Lexique	442
---------	-----

## **Umé (jus d')**

Lexique	442
Sauce à la levure de bière maltée (pour les légumes vinaigrette)	166

## **Vanille**

Charlotte en verrine à la mousse de mangue	345
Chocolat chaud à la vanille	404
Cocktail citron-gingembre et menthe fraîche	388
Comment parfumer vos cocktails de fruits	386
Crème dessert au chocolat	225
Lexique	442
Mes petits conseils pour confectionner des confitures moins sucrées	372 - 373
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Mes petits conseils pour vos fruits au four	314 - 315
Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Milk-shake à la banane	402
Mousse au thé tchaï pour une panna cotta minute	338
Panna cotta minute	338
Poires au sirop d'épices	300
Riz au lait, sauce paillettes dorées	346
Sorbet poire à l'indienne	356
Suggestions pour des accords parfumés	304 - 305 - 306
Velouté de pommes de terre à la crème d'amandes vanillée	282

## **Verveine**

Mes petits conseils pour vos salades et soupes de fruits	288 - 289 - 290 - 291
Suggestions pour des accords parfumés	305

## **Vinaigre balsamique**

Courgettes <i>al dente</i> marinées à l'estragon	75
Taboulé de millet à la menthe et au basilic	187

## **Vinaigre de riz (assaisonnement au riz complet)**

Boullgour de sarrasin en salade	190
---------------------------------	-----

**Yaourt végétal**

Cake de légumes aux graines de chanvre	172
Coupe glacée aux framboises et milk-shake de fraises	355
Crème pour matin dynamique	32
Glace aux fruits rouges et cranberries, coulis de fraises	354
Lexique	442
Mes petits conseils pour réaliser des glaces et sorbets naturels	353
Quinoa au sésame germé	46
Sauce au yaourt de soja	56

**Yaourts de chèvre**

Cake de légumes aux graines de chanvre	172
--	-----

**Xylitol**

Lexique	442
---------	-----