

# INDEX

Caviar Mamie Kousmine ..... *Fruits de la Vie*  
 ..... et *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

Chèvre chaud au four sur pomme ..... *Mes Recettes Antifatigue*

Chips de Fromage ..... site et *Du Gaz dans les Neurones*

Crème Budwig ..... *Petits Déjeuners et Collations*

Crème de Lentilles d'été ..... *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

Guacamole ..... *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*

Houmous classique ..... *Fruits de la Vie*

Houmous d'Azukis au Beurre de Curry ..... *Tartes Végétariennes et Légumineuses*

Jus de légumes ..... *Fruits de la Vie*

Muesli du docteur Bircher ..... *Petits Déjeuners et Collations*

Milk-Shake des Champions ..... *Petits Déjeuners et Collations*

Nouvelle Anchoïade ..... *Cuisine Nature à Toute Vapeur*

Pâte choco ..... *Petits Déjeuners et Collations*

Pâte choco germée ..... *Fruits de la Vie*

Pétales de tomates ..... *Mes Recettes Antifatigue*

Salade de Fruits de Saison Améliorée ..... *Petits Déjeuners et Collations*

Tapenade ..... *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*

Tapenade douce (germée) ..... *Fruits de la Vie*

Velouté de Fruits Frais ..... *Petits Déjeuners et Collations*

*La liste compilée de toutes les recettes de mes différents livres peut être téléchargée au format PDF à partir du site (bouton «Recettes»).*

**A**

acide gras 15

alfalfa 137; Potage de lentilles 21; Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62; Sandwiches améliorés 30; Sauce aux feuillages de printemps et graines germé 72; Sauce Raita 75

algue dulse: variantes de Caviar de Tourmesol 34

amandes: Amandes germées croustillantes 36; Lait d'amandes germées 80; procédé germination détaillé 80; Riz Parfumé aux Mille Noix 56; tableau de germination 137

amaranthe: tableau de germination 140

amidon 15

Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65

Aubert 22

avocats: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65

avoine: tableau de germination 140

azukis 44; Poivrons farcis aux graines germées 44; tableau de germination 140

**B**

basilic: variantes de Caviar de Tourmesol 34

Baumstäl 32, 44, 51

betterave germée: Coulis de légumes aux graines de tourmesol 70; Sauce aux feuillages de printemps et graines germé 72

betterave rouge: Coulis 71

Beurre de Noix 33

Beurre de Tourmesol 33

Bibliographie 142

Bienfaits du crudisme et histoires mal connues 110

Billings 22

blé: tableau de germination 138

blé en herbe (en plateau) 102

blender (illu) 28

Bouillon cru minute aux graines germées 27

bouillon de légumes 20

boulghour: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Couscous d'Hiver au boulghour 57

**C**

ça ne germe pas 99

candidose 64

cardamome: variante de Couscous d'Hiver au boulghour 57

carottes: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Bouillon cru minute aux graines germées 27; Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Crème de lentilles classique 21; Lentilles germées au wok et curry 45; Nems vietnamiens 48; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56; Rouleaux de printemps végétariens 48

catalogue familial de plats 17

Caviar aux tomates séchées 34

Caviar au céleri et algues 34

Caviar de lentilles 40

Caviar de noix germées 34

Caviar de tournesol germé au curry 31

Caviar Ma'Kousmine 34

céleri 27; Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Crème de lentilles classique 21; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56; Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73; variantes de Caviar de Tourmesol 34; Variations sur des choux crus et la choucroute 67

céleri-rave: Coulis 71; Couscous d'Hiver à la Vapeur 57

cerfeuil 27

champignons: Poivrons farcis aux graines germées 44

chapelure: chapelure germée maison 44

Chèvre chaud au four sur pomme 30

chicons: Poivrons farcis aux graines germées 44

chinois: illu 25

chou blanc: Variations sur des choux crus et la choucroute 67

chou chinois: Lentilles germées au wok et curry 45

chou germé: Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62; Sauce aux feuillages de printemps et graines germé 72

chou rave: Lentilles germées au wok et curry 45

chou rouge, vert, choux: Variations sur des choux crus et la choucroute 67

choucroute 67

ciboulette 24

ciseler 45

Combien de temps faire germer? 98

comble du cru 13

Comment les faire germer 91

concombre 24; Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73; Sauce indienne Raita aux graines germées 74

Confit de tournesol au miel 79

Conservation des céréales 59

conserver les graines germées 100

coriandre: Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73

coriandre en grains: variante de Couscous d'Hiver au boulghour 57

Coulis de légumes: Pain parfumé au quinoa 46

Coulis de légumes aux graines de tournesol 70

courgette: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Coulis 71; Nems

vietsamiens 48; Potage de lentilles coco 20; Rouleaux de printemps végétariens 48

Couscous d'hiver au boulghour et pois chiches germ 57

Crème de lentilles germées 21

crème fraîche: Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73

cresson: Salade de Capri d'automne 64; tableau de germination 137

cuiller à glace (illu) 53

cuisson: et enzymes 119

Cuissons douces: définition 51

cuit-vapeur (illu) 50

cuit-vapeur: illu 50

cumin: Riz Parfumé aux Mille Noix 56; variante de Couscous d'Hiver au boulghour 57

Cure anti-fatigue 8

curry: Caviar de Tournesol 31

## D

dextrine 15

doses sec/germé 55

dysbiose intestinale 15

## E

Eau 95

émincer 44

endives: Poivrons farcis aux graines germées 44

enzyme 15

enzymes: et cuisson 119

épeautre 82; Paëlla d'épeautre aux algues 58; tableau de germination 138

épices: Sauce indienne Raita aux graines germées 74; variante de Couscous d'Hiver au boulghour 57

épinards: Potage de lentilles coco 20

Erreurs méthodologiques 118

essénienne biscotte) 82

étamine 81

étouffée 32

extracteur (illu) 38

extracteur de jus 25

extracteur de jus d'herbe manuel (illu) 100

## F

Falafels germés 40

fenouil 24; Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Pain parfumé au quinoa 46; Poivrons farcis aux graines germées 44; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56

feuilles vertes 63, 67

fleurs: en salade 63; Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62

flocons d'avoine: Potage de lentilles coco 20

four doux 37, 51, 58

fromage blanc: Sauce aux feuillages de printemps et graines germé 72

## G

Germer des graines dans une étamine 97

Germer des graines sur une assiette 96

Germes de curieux (dossier) 85

germes de soja: Nems

vietsamiens 48; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56

Germination en passoire 95

gingembre: Riz Parfumé aux Mille Noix 56; Variations sur des choux crus et la choucroute 67

gluten 55

Gluten ou pas? Décomposé? 83

graines de courge: Riz Parfumé aux Mille Noix 56; version germée

croustillante 37

grasses: "Mangez maigre" 131

Guacamole 30

## H

herbes sauvages: Sauce aux jeunes pousses de printemps 72

Hippocrate 88

Houmous 38

Howell 41

huile de noix: Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62

## I

inadaptés au cru et aux germinations 64

## J

Jeu : où est le cru ? 114

Jus de Concombre et de Fenouil 25

jus de légumes: Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé 73

jus d'herbe de blé 88

## K

kamut: tableau de germination 138

kapha 115

Koutchakoff 41

## L

lacto-fermentation 25

Lacto-fermentations 68

Lait d'amandes germées 80

laitue: Assiette de crudités, germes de quinoa et de soja 65; Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62

Le bébé et l'eau du bain 112

Le cru à corps perdu (dossier bavard) 105

légumineuses crues 41

lentilles 137; Crème de lentilles classique 21; Lentilles

germées au wok et curry 45; Pain parfumé au quinoa 46;

Potage de lentilles coco 20; procédé germination détaillé 20

Lentilles germées au wok et curry 45

Les cas adaptés au cru 115

Les jeunes pousses ou le blé en herbe 100

leucocytose digestive de Paul Kouchakoff 126

levure: Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62; Variations sur des choux crus et la choucroute 67

Limite quotidienne 88

lin (graines) 66

low-carb 29

luzerne 137

## M

maigre 131

marguerite: illu 50

millet: tableau de germination 141

miso 27

mixeur (illu) 28

moisissures 88

mouli-légumes (illu) 32

moulin à légumes 29, 39

moulin doux 39

mousseline 81

moutarde: Rouleaux de printemps végétariens 48; tableau de germination 140

mozzarella: Salade de Capri d'automne 64

## N

navets: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Riz des maîtres parfumeurs aux noix germées 56; Variations sur des choux crus et la choucroute 67

Nems vietnamiens 48, 50

noix de cajou 62; Lentilles

germées au wok et curry 45; procédé de germination 45;

Riz Parfumé aux Mille Noix 56; Salade de roquette aux noix de cajou, graines germ 62; Variations de caviar de tournesol 34; variantes de Caviar de Tournesol 34

noix de Grenoble: Variations sur des choux crus et la choucroute 67

noix germées (recette) 37

Nourishing Traditions 36

nuoc-mâm 75; Nems vietnamiens 48; Sauce

indienne Raita aux graines germées 74

nutriments exaltés 14

## O

oeuf: Pain parfumé au quinoa 46

oléagineuses 66

olives: Variations sur des choux crus et la choucroute 67

orge: tableau de germination 141

Outils pour mouliner les caviars 32

## P

Paëlla d'épeautre germé aux algues de Charlie 58

Pain parfumé de poireaux aux germes de quinoa et le 46

parmesan: Salade de Capri d'automne 64

passé-vite: illu 29, 39

passoire: germination 95

Pensée magique 124

pépins de courge: variantes de Caviar de Tournesol 34

pesto d'automne 64

petit déjeuner et collations 77

plats complets chauds ou froids 43

poireau: germé dans le Houmous 38; germé dans Potage de lentilles 21;

germé dans Sauce aux feuillages de printemps et gr 72; Riz des maîtres

parfumeurs aux noix germées 56

poireau (recette) 27

poireaux: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57

pois chiches: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57; Houmous 38; procédé germination

détaillé 38; tableau de germination 139

poivron: Variations sur des choux 67

poivrons: Caviar de Tournesol 31, 52, 71; Caviar

Ma'Kousmine 34; Coulis de légumes aux graines de tournesol 70; Poivrons farcis

aux graines germées 44; Variations sur des choux 67

Poivrons farcis aux graines germées 44

potages 19

potimaron: Couscous d'Hiver à la Vapeur 57

Pour qui? Pour quoi? 86

Pousses de soja 50

purée d'amandes: Caviar de Tournesol 31