

# INDEX

## A

achats 61  
achats de base 70;  
produits de garde 70  
acide-base (équilibré) 35  
acides gras 41  
adapter: adapter la cure  
pour "yin" ou "vata" 50;  
adapter la cure selon la  
force digestive 48;  
chasseurs-cueilleurs (O)  
49; cure anti-fatigue en  
version douce 49; cure  
en soliste 85; en  
pratique 83; inadapté  
au cru? 24; Je ne  
cuisine pas 86; mon  
ami cuisinier 86;  
Paresseux Productif  
Pressé 84; Quelle cure  
pour moi? 47; recettes  
classiques 87; Version  
restaurant 88  
Additifs 61  
algues en gélules 40  
allergie retardée 12  
Annexes 95  
Après la cure 91  
assaisonnements (recettes)  
116  
ayurveda 52

## B

betterave 124  
Beurre d'Ail aux Noix 116  
boissons 59  
boissons (recettes) 122  
Bonbons de saumon 108  
bouillon 103, 123  
Bouillon cru minute 103  
Bouillon de légumes 103  
Bouillon de poule maison  
104  
Bouillon thaï au coco 103  
Brésilienne 119

## C

Calamars vinaigrette 108  
candidose 52  
carotte: Salade de pois  
chiches aux légumes  
d'été 113  
Caviar d'algues 117  
Caviar de Lentilles 117  
Caviar de noix germées  
118  
Caviar de Tournesol germé  
117  
céleri 123, 124; Salade de  
pois chiches aux  
légumes d'été 113  
centrifugeuse 125  
céréales 66  
cerfeuil: Salade de pois  
chiches aux légumes  
d'été 113  
chasseurs-cueilleurs 49  
Chèvre chaud aux épices  
orientales sur pomme  
108  
Chicons (endives) ou  
fenouils farcis sans  
viande 108  
Chou-fleur au curry au  
wok 108  
Cocktail santé aux fruits  
119  
collation (liste) 59  
collation (recettes) 119  
colon 37  
commencer: Quand  
commencer la cure? 55  
compléments 40  
Compote de fruits de  
saison à la vapeur douce  
119  
concombre 107  
Coulis de courgettes au  
tournesol germé 116  
courgette 123; Salade de  
pois chiches aux  
légumes d'été 113  
Crème bruxelloise 104

Crème Budwig 119  
Crème de brocolis 104  
Crème de lentilles 104  
Crème de pois cassés 105  
Crème de potimaron 105  
Crème d'orties minute  
104  
Crêpe 120  
Croquettes: voir falafels  
109  
cru 25; Le cru à corps  
perdu 97  
cru ou quasi-cru 22  
Crudités d'hiver  
chatoyantes 109  
cure: Après la cure... 91  
cure anti-fatigue (pro-  
gramme d'une semaine)  
57  
cure anti-fatigue en  
version douce 49  
Cure aux jus 91  
cure douce: menus 1 80;  
menus 2 81; menus  
d'hiver 82  
cure express: menus  
d'automne 79; menus  
d'été 78; menus  
d'hiver/printemps 77  
cure express en soliste 85

## D

d'Adamo 49  
Delabos 32  
digère (je ne digère pas...) 27  
digestive (force) 48  
dissociations alimentaires 45  
durée de la cure 15, 55  
dysbiose intestinale 38

## E

enfants 95; les enfants à  
la cure? 95  
entrée en cure 54

épuisés chroniques 64  
extracteur 125  
extrait de bourgeon de  
figuier 68

## F

Falafels 109  
fenouil 107  
Fenouils farcis sans viande  
109  
feuilles vertes 107  
fibromyalgie 47, 52  
figuier: extrait de bour-  
geon 68  
four doux 22; Bonbons de  
saumon 108; Calamars  
vinaigrette 108  
fragilisé? 16; adapter  
selon force digestive 48  
fromage frais 96

## G

Galette d'avoine ou de  
sarrasin 120  
Galette express 120  
germées (graines) 66  
Glutamine 68  
glycémie: Index  
glycémique 96  
glycémie instable 67  
gomasio 116  
Grand Aioli à la vapeur  
109  
grille de base (pour 15  
jours) 72  
Guacamole d'avocat 118

## H

Houmous de pois chiches  
germés 118  
Hydromel ou Citronnade  
Peps 122  
Hyperréactivités 97  
hypersensibilités 97  
hypoglycémie 67  
hypoglycémique 96  
hypotoxique 10, 34

## I

index glycémique 67, 96  
intestin 37

## J

J'ai faim! 99  
Jason Vale 98  
Je ne cuisine pas 86  
Je ne cuisine pas: version  
mon ami cuisinier 85  
jeûne 98  
Jus de la Voie du Milieu  
123  
jus de légumes 125  
Jus de légumes/fruits 123  
Jus en Lait de poule Végétal  
124  
Jus en Milk Shake végétal au  
beurre de tournesol/  
coco 124

## K

Kapha 52  
Keftas: voir falafels 109  
Kousmine 32, 36

## L

Lait de poule Végétal 124  
laits de riz, d'avoine 95  
Lanières de volaille en  
teriyaki 109  
Le cru bien tempéré 25  
légumes 64  
légumes à feuilles vertes  
107  
légumes de saison  
d'automne-hiver 73  
légumes de saison d'hiver  
et début printemps 73  
Lentilles germées en  
crocodile 109  
levure 121

## M

Masala de saumon au wok  
110  
menus de cure douce 82  
Milk Shake végétal 124  
Minestrone 105

Miso 106  
mon ami cuisinier 86  
monodiètes 97  
Mousse de chou-fleur et  
oeufs mollets 110  
Mouton (dr Georges) 99  
Muesli du docteur 120

## N

Nasi-goreng 110  
noix de coco 121

## O

objectif d'une cure 12  
oeufs mollets 110  
oléagineux 65  
omégas 41

## P

Pâté végétal provençal 118  
persil 123, 124  
petit déjeuner (recettes)  
119  
petit déjeuner (liste) 57  
Petits légumes à la vapeur et  
chèvre 108  
Pique-nique type 111  
Pitta 52  
plats (recettes) 108  
Poireaux vapeur sauce  
vinaigrette 111  
pois chiches: Salade de pois  
chiches aux légumes  
d'été 113  
pollen 121  
polyallergiques 64  
Pommes de terre en robe  
des champs 111  
Porridge 120  
Potage aux fanes de radis  
106  
Potage de cresson et  
champignons 105  
Potage de lentilles germées,  
épinards et coco 106  
Poulet curry au wok 111  
prébiotiques 38  
précure 54  
pressé 84

principes (de la cure) 17  
probiotiques 38  
produits frais 27

## Q

quantités 61  
Quelle cure pour moi? 47  
questions classiques 95  
questions fréquentes 84

## R

Recettes résumées 101  
restaurant 88  
restaurant (pendant la cure)  
123  
Risotto aux Petits Pois et  
Champignons 111  
Riz aux mille noix 112  
rythmes alimentaires 32

## S

Salade de fruits frais  
vanillée 121  
Salade de carottes et chou  
fleur 112  
Salade de chicons, avocat et  
mâche 112  
Salade de chou blanc et  
pignons de pin 112  
Salade de chou vert cru  
mariné 112  
Salade de crudités d'hiver  
112  
Salade de lentilles 114  
Salade de pois chiches d'été  
(tomates) 113  
Salade de poulet aux petits  
légumes 113  
Salade de roquette et  
jeunes épinards crus aux  
noix 113  
Salade folle de crudités  
d'automne 114  
Salade folle de crudités  
d'été 113  
Salade liégeoise au chèvre  
114  
Salade variée 114  
Salade verte et roquette,

sardines 114  
Salades de laitue et  
pissenlit et noix de  
Grenoble 113  
Sauce Vitalité 116  
sauces légères 116  
Saumon au four doux 115  
Saumon vapeur douce et  
brocolis (ou scarole)  
114  
Seignalet 10  
semi-cure au restaurant  
88  
semi-cure aux jus frais 90  
Soleil du Matin 124  
soliste 85  
Soupe aigo boullido 106  
Soupe aux châtaignes et  
oignons 106  
Soupe d'oseille et de  
pourpier 106  
Steak tartare ou filet  
américain 115  
sucre 66  
syndrome de fatigue  
chronique 52

## T

Tabouleh de quinoa 115  
Tarte au chèvre et légumes  
d'été 115  
Thé des Indiens (ou de  
l'Himalaya) 122  
Tisane de réglisse 122  
tomates: Salade de pois  
chiches aux légumes  
d'été 113

## V

vata 50  
Velouté aux fruits frais et  
avocat 58, 121  
Velouté de fruits au coco &  
pollen 121  
version douce 49  
Vichyssoise 107  
Vinaigrette riche au citron  
116  
vitamine C 43

## W

wok: Chou-fleur au curry  
au wok 108; Masala de  
saumon au wok 110;  
Poulet curry au wok  
111

## Y

yin mince 50