

INDEX

A

à couvert 36
abréviations 261
achats: denrées de conservation 259; denrées périssables 258; étape nr 1 31; étape nr 2 112; étape nr 4 204; panier hebdomadaire 257; remplacer ... par ... 260
additifs anodins 120
agar-agar 131, 152
Ail 144
ail: Purée d'Ail 145
aïoli 95
al dente 70
alcalin 97
algues 197
alimentation saine: définition 235
allégés 73
allergiques 18
amandes: Orge de Corinthe 225; Pommes surprise 39; Riz Parfumé aux Mille Noix 214
amandine: Sauce amandine 60
anchois: Purée d'anchois 221; Salade Tiède d'épeautre 241; Tapenade 142; variante d'Oeufs Brouillés 184
annexes 261
anti-oxydants 61
appareil 92
artichauts 197
asperges: Poireaux vapeur à la sauce ravigote 62
assiette végétarienne type 207
aubergines 102; Bruschetta aux Aubergines Grillées 101; dégorger 100; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Flan d'aubergines 68; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Pâtes à la Sicilienne 221; Ratatouille Niçoise 163
avocats 168; Guacamole d'Avocat 152; Salade crue d'hiver 121; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168
avoine 220

B

bain-marie 69
banane: Tartine Printanière 149
Barres protéinées d'avoine 243
basilic: Crème de courgettes 75; Ratatouille

Niçoise 163
béchamel: Pain de poireaux 76
betterave rouge: Salade Tiède d'épeautre 241
bettes: var. Tarte aux poireaux 71
beurre 81; beurre dans les desserts 246; beurre de ferme ou de laiterie, ou encore margarine? 78; Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Sauce Béarnaise du débutant 52; Sauce Hollandaise Express 132
bio 169
Boîte à Mendiants 141
bouillon: Bouillon de Légumes Bieler 97; bouillon de légumes en poudre 93; Bouillon de Légumes maison 93; bouillon de légumes ou de volaille? 46; Bouillon de poule à l'ancienne 247; Risotto aux Petits Pois 216; variantes de bouillon 252; variantes de bouillon de poule 251; Vertus oubliées du bouillon 249
bouillons: bouillon miso 98
boulghour: Ratatouille et boulghour 163
bouquet garni 92, 186
Brésilienne 140
Brochettes de Lotte à la Vapeur 36
brocolis: Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 177
brunoise 217
Bruschetta aux Aubergines Grillées 101

C

cabillaud: Le Grand Aïoli à la Vapeur 173
cacahuètes: Riz Parfumé aux Mille Noix 214
cacao: Crème au Café à la Vapeur 166
café: Crème au Café à la Vapeur 166
calamars 197
canard: Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Magrets de canard à l'aigre-doux 194
cannelle 243
câpres: Purée d'anchois 221; Sauce Ravigote 62; Tapenade 142
cardamome: Couscous aux épices 211
carottes 43; Bouillon à la chinoise 252; Bouillon de légumes 93; Bouillon de Poule 247; Bouillon thaï aux scampis 252; Carottes aux germes de soja 41; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Crème de carottes et cerfeuil 185; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Julienne de

petits légumes 32; Le Grand Aïoli à la Vapeur 173; Millet aux Carottes et Fêta 229; Mousse de Carottes 65; Nasi-Goreng de Ginou 94; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Risotto au curry et petits légumes 217; Salade crue de carottes et chou-fleur 118; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153; Sauce Indienne Raita 234; Terrine aux Trois Légumes 130; variante d'Oeufs Brouillés 184; variantes - Salade de Chou blanc aux Pignons de Pi 122
céleri: Bouillon de légumes 93; Bouillon de Légumes Bieler 97; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Salade crue d'hiver 48, 121
céleri-rave: Flan de céleri-rave 69; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Terrine aux Trois Légumes 130
céréales: Barres protéinées d'avoine 243; Couscous aux épices 211; Couscous de printemps 210; Couscous d'été 210; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Croquettes d'avoine 231; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Croquettes de millet 231; Croquettes de Millet, Carottes et Feta 230; Croustillant (Crumble) aux Légumes de Margot 77; cuisson 206; Gratin de Millet aux Carottes et Feta 229; Nasi-goreng de Ginou (riz) 94; Paella Mi-vapeur 196; Pâtes à la Sicilienne 221; Pâtes au Pesto et Spaghetti de Légumes 53; quantités 232; quelles céréales complètes? 233; Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulghour 163; Risotto aux Petits Pois 216; Riz Parfumé aux Mille Noix 214; Riz Pilaf 44; Salade Tiède d'épeautre 241; tableau des cuissons à la vapeur douce 204; Taboulé de Quinoa 205; Taboulé d'hiver 207; trempage 227
cerfeuil: Crème de carottes et cerfeuil 185
champignons 229; Bouillon thaï au coco 252; Clafoutis de légumes d'été 92; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Nasi-Goreng de Ginou 94; oeufs cocotte 188; Oeufs cocotte à la carte 187; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; Potage Crémeux de Cresson et Champignons 220; Risotto aux Petits Pois (variante) 217; Salade crue d'automne 48; Salade crue

d'hiver 121; var. Tarte aux poireaux 72; voir Salade crue de printemps 48
chèvre 125; Chèvre Chaud sur Toast 117; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Millet aux Carottes et Fêta 229; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Tartine Printanière 149
chicons: Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168
chiffonnade 48
chinois (illu) 52
chou blanc: Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153
chou rouge: Salade crue d'hiver 48; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153; variantes - Salade de Chou blanc aux Pignons de Pi 122
chou-fleur: Le Grand Aïoli à la Vapeur 173; Salade crue de carottes et chou-fleur 118
Choux 124
ciboulette 113; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Vinaigrette Riche 156
Citronnette 50
citronnette. *See* vinaigrette
Citronnette Riche 156
citrons: presser le citron 138
Clafoutis de Légumes d'été 92
comté: Pain de poireaux 76
conclusion: En guise d'au revoir 253
concombre: Bouillon à la chinoise 251; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Taboulé de Quinoa 205
contraintes: à court de temps? 138; Ce nouveau monde me semble si compliqué! 20; compromis 232; J'ai pas d'idées! 23; J'ai pas le temps 22; manger comme des rois 167; modernité 105
coquillages: Paella Mi-vapeur 196
coriandre: Couscous aux épices 211; Salade crue de carottes et chou-fleur 119; Sauce Indienne Raita 234
coulis: Coulis de Tomates Maison 242; Pâtes à la Sicilienne 221

Coulis de légumes 191
coulis de tomate: Tartine Printanière 149
coupelles 45
courge (graines): var. Salade de crudités d'hiver 59
courgettes: Bouillon Amélioré 251; Bouillon de Légumes Bieler 97; Clafoutis de légumes d'été 92; Crème de courgettes 75; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Pâtes à la Sicilienne 221; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Ratatouille Niçoise 163; Risotto au curry et petits légumes 217; var. Tarte aux poireaux 72
couscous: Couscous aux épices 211; Couscous de printemps 210; Couscous d'été 210; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239
crabe: Bouillon à la chinoise 251
Crème au Café à la Vapeur 166
Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171
Crème de Carottes et Cerfeuil 185
Crème de Courgettes de Corinne 75
Crème de Tomates au Pesto 88
Crème Dubarry 89
cresson 146; Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 177; Potage Crémeux de Cresson et Champignons 220; Tartine Printanière 149
crétois: le régime crétois 17
crevettes: Bouillon aux crevettes 252; Bouillon thaï aux scampis 252; Nasi-Goreng de Ginou 94; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; Risotto aux Petits Pois (variante) 217; Tartine Printanière 149
croquettes: croquette de millet 240; croquette de riz & légumes 240; Croquettes d'avoine de Luce Roche 231; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Croquettes de millet 231; croquettes de pommes de terre 240
Croustillant (Crumble) aux Légumes de Margot 77
croustilles 240
croûtons 122, 172; Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168
croûtons maison: recette 122
cru: pourquoi tant de cru? 81; Salade crue de

printemps 48; salades crues de saison 121
crustacés: Paella Mi-vapeur 196
cuisine nature: résumé 253
cuisson: autres cuissons 63; céréales 206; Cuire avec quelles huiles? 115; Cuire dans quelle poêle? 116; Cuire en deux temps 79; du riz avec algues 46; four doux 193; tableau des cuissons à la vapeur douce 204; tableau des durées de cuisson à la vapeur 262, 264; vapeur douce 198
cuisson au four doux 193
cuit-vapeur «à feu» (illu) 161
cuit-vapeur électrique (illu) 161
cumin: Couscous aux épices 211; Pain de poireaux 76; Riz Parfumé aux Mille Noix 214
curry: Tartine Printanière 149; Vinaigrette Riche 156

D

dégorger 100
denrées de conservation 259
denrées périssables 258
desserts: Barres protéinées d'avoine 243; Crème au Café à la Vapeur 166; Pommes Surprise à la vapeur 39; Rochers de coco 213
dissociations 191
duxelles 106

E

échalote: Vinaigrette Riche 156
économe (illu) 52
écumoire (illu) 247
elbot: Elbot frais en papillotes 180
émincer 33
enfants: adapter pour les 20
épeautre 197; Paella mi-vapeur 196; Salade Tiède d'épeautre 241
épices: Couscous aux épices 211
épinards 84; Bouillon thaï au coco 252; Bouillon thaï aux scampis 252; Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa 183; Oeufs cocotte à la carte 187; Salade crue de printemps 48; Soufflé d'épinards 83; Tartine Printanière 148, 149; var. Tarte aux poireaux 71
estragon: Sauce Béarnaise du débutant 52
étouffée 34

F

Falafels 231
fécule: Rochers de coco 213
fenouil 180; Elbot frais en papillotes 180; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Nasi-Goreng de Ginou 94; Salade crue d'hiver 121
Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106
fêta: Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Millet aux Carottes et Fêta 229
filo 105; Filo de Petits Légumes 103
Filo de Petits Légumes 103
flan: Crème au Café à la Vapeur 166; cuisson au four 69; Flan d'aubergines 68; Flan de céleri-rave 69; Flan de poivron 69
flans: Flan de brocolis 67
flocons 243; Potage Crémeux de Cresson et Champignons 220
flocons d'avoine: Crème de Tomates au Pesto 88
fouet (illu) 84
fouet électrique (illu) 84
four: Bruschetta aux Aubergines Grillées 101; cuisson de croquettes 230; cuisson des flans 69; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; four doux 193; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Gratin de Millet 229; paella 197
fragilité 237
fricadelles 240
fromage frais: Clafoutis de légumes d'été 92; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Guacamole d'Avocat 152; maison 147; Tarte aux poireaux 70; Terrine aux Trois Légumes 130
fromage râpé 95, 229; Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171

G

gambas 197
Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99
gélatine 152
germes de blé 157; Vinaigrette Riche 156
germes de soja: Bouillon à la chinoise 251
gingembre: Bouillon thaï aux scampis 252; Mousse de Carottes 65; Pain de poireaux 76; peler 65; Riz Parfumé aux Mille Noix 214
gomasio 158; Vinaigrette Riche 156

graines: graines de sésame 158; graines de tournesol grillées 59; var. Salade de crudités d'hiver 59
graines de tournesol: Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122
graines germées 154; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153
graisse de palme 115
grasses : poissons maigre ou gras 181
gratin: Clafoutis de légumes d'été 92
Gratin de Millet aux Carottes et Feta 229
Guacamole d'Avocat 152
Guacamole de Petits Pois 152

H

haricots: Bouillon thaï aux scampis 252
haricots verts: Bouillon de Légumes Bieler 97; Le Grand Aioli à la Vapeur 173; Terrine aux Trois Légumes 130
herbes aromatiques 186
Homard 176
huile de tournesol et W-6 126
huiles: allégés 73; coco & C° 246; Cuire avec quelles huiles? 115; huile de tournesol 119; Huile Vierge de première pression à froid 119; Mélange d'huiles équilibré 114; Pourquoi des huiles pressées à froid? 121; Une huile crue, naturelle, vivante 127

I

improvisation: Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Toast au radis noir ou radis rose 80
index (utilisation) 23
infuser 164
intolérant 148
ionisation 78
itinéraire: étape nr 1 30; étape nr 2 111; étape nr 3 160; étape nr 4 203

J

jules: bouillons variantes 251; cuisson des céréales: détail 206; durée de cuisson des Céréales 204; panier hebdomadaire 257; planning week-end d'un jules 139; vinaigrette hebdomadaire 51
julienne 32
Julienne de petits légumes 32
jus de légumes 98, 153; Bouillon en solo 251

K

kamut 211
 kaplan et bondil 131
 Kousmine 238

L

La méthode Kousmine: Kousmine 25
 lait: Crème au Café à la Vapeur 166; lait digeste 186
 lait cru 151
 lait de coco: Bouillon thaï au coco 252
 laitue: Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Salade Tiède d'épeautre 241
 Le Grand Aioli à la Vapeur 173
 légume: choix à l'étal 95; conserver les valeurs nutritives des légumes 212; de plus en plus 66; doses de légumes 34; durée de conservation 72; Laver et couper les légumes 49; peler 55; quatrième gamme 54; que faire des restes de légumes? 72; Vertus et... risques des légumes et les fruits frais 123
 légumes: 3 Salades crue d'hiver 121; 7 variantes de tartes aux légumes 71; Bouillon de légumes 93; Bouillon de Légumes Bieler 97; Bruschetta aux Aubergines Grillées 101; Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry 41; Clafoutis de Légumes d'été 92; Clafoutis de légumes d'été 92; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Filo de Petits Légumes 103; Flan de brocolis 67; Gâteau d'Aubergines et Mozzarella 99; Julienne de petits légumes 32; Laver et couper les légumes 33; Mousse de carottes ou de Poireaux 65; Pain de poireaux 76; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Pommes de terre en robe des champs, à la purée d'a 143; Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulghour 163; Risotto aux petits pois 216; Salade crue de carottes et chou-fleur 118; Salade Crue de Printemps aux Epinards 48; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et chèvre 122; Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons 58; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153; Soufflé d'épinards 83; Tarte

aux poireaux 70; Terrine aux Trois Légumes 130; Toast au Radis Noir 80; Tzatziki Grec 121; variantes de tartes et flans 71

levure: Vinaigrette Riche 156
 levure alimentaire 157
 liant: les liants de potage 91
 Lier les potages sans amidons 88
 lotte: Brochettes de Lotte à la Vapeur 36

M

M.A.A. 236
 mâche: Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168
 mâcher 45, 124
 magrets: Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Magrets de Canard à laigredoux 194
 Magrets de Canard à la Sauce Aigre-douce 194
 maillard: Gare à Maillard 189
 maïzena: Rochers de coco 213
 mandoline 53
 mandoline (illu) 54
 margarine 81
 marguerite (illu) 161
 marguerite à vapeur 161
 Mayonnaise Express 136
 menthe: Taboulé de Quinoa 205
 Mes Recettes Antifatigue t5 2
 mesures 261; équivalences pratiques 261; équivalents 261
 miel: Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Rochers de coco 213
 millet: Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Millet aux Carottes et Fêta 229
 mirepoix 217
 miso (pâte) 98
 mixeur (illu) 68
 modernité 105
 moules: Paella Mi-vapeur 196
 moulin à légumes (illu), voir passe-vite 68
 Mousse de carottes ou de Poireaux 65
 mozzarella 68, 240; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Filo de Petits Légumes 103; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Millet aux Carottes et Fêta 229; Pain de poireaux 76; Pommes de Terre en Robe des Champs 143; var. Tarte aux poireaux 72

N

Nasi-goreng de Ginou 94
 navets: Bouillon de légumes 93; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Nasi-Goreng de Ginou 94; Potage de Cresson 220
 noix 243; Pommes surprise 39; Salade crue d'hiver 48
 noix de cajou: Riz Parfumé aux Mille Noix 214
 noix de coco: Rochers de coco 213
 noix du Brésil: Riz Parfumé aux Mille Noix 215
 nouilles de riz: Bouillon aux crevettes 252
 nutriments 18

O

oeuf 95
 oeufs: aie mon coeur! 133; coque, mollets, durs 179; Crème au Café à la Vapeur 166; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; je ne digère pas 188; Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa 183; Oeufs cocotte à la carte 187; Omelette Espagnole 113; Sauce Aioli 173; Sauce Béarnaise du débutant 52; Sauce Hollandaise Express 132
 oeufs (blancs): Rochers de coco 213
 oignons: Coulis de Tomates Maison 242; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Salade Tiède d'épeautre 241; var. Tarte aux poireaux 71
 oléagineux 215
 olives: Pâtes à la Sicilienne 221; Purée d'anchois 221; Tapenade 142
 Omelette Espagnole 113
 Omelette Soufflée Gratinée aux Légumes 85
 orge 94, 226; Orge de Corinthe 225
 orties: Potage de Cresson 220
 oseille: Oeufs cocotte à la carte 187; Tartine Printanière 148; variante d'Oeufs Brouillés 184

P

Paella mi-vapeur 196
 pain: Bruschetta aux Aubergines Grillées 101; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Sauce Aioli 173; Toast au radis noir ou radis rose 80
 Pain de poireaux 76
 panier hebdomadaire 257
 papier sulfurisé 67
 papillotes: Elbot frais en papillotes 180

parenthèses 44
 parer 32
 parmesan 72; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Risotto aux Petits Pois 216
 passe-vite (illu) 68
 pâtes: Pâtes à la Ricotta et aux Herbes 223; Pâtes à la Sauge et à l'Ail 223; Pâtes à la Sicilienne et Sept Variantes Pressées 221; Pâtes à l'Huile Pimentée 223; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Pâtes brocolis et anchois 223; Pâtes persillées 223
 Pâtes au Pesto et Spaghetti de Légumes 53
 persil 186; Bouillon de Légumes Bieler 97
 Pesto 57; Crème de Tomates au Pesto 88
 pesto 95; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Sauce pistou ou pesto 57
 petits pois 152, 197; Omelette Espagnole 113; Risotto aux Petits Pois 216; Risotto aux petits pois 216; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; variante d'Oeufs Brouillés 184
 phytates 227
 pignons de pin 124; Riz Parfumé aux Mille Noix 215; Salade crue d'hiver 121; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Salade de poivrons, pommes de terre et pignons 58; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153
 piments: Bouillon Pimenté 251
 pique-nique 135
 pistaches: Riz Parfumé aux Mille Noix 214
 planning week-end d'un Jules 139
 pluche 65
 poêle: Cuire dans quelle poêle ? 116
 poireaux 63; Bouillon à la chinoise 252; Bouillon de légumes 93; Bouillon de Poule 247; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Julienne de petits légumes 32; Mousse de Poireaux 65; Pain de poireaux 76; Poireaux vapeur à la sauce ravigote 62; Risotto au curry et petits légumes 217; Tarte aux poireaux 70; variante d'Oeufs Brouillés 184
 Poireaux à la Sauce Ravigote et oeufs mollets 62
 pois chiches: Couscous d'Hiver à la Vapeur 209

poissons: Brochettes de Lotte à la Vapeur 36; Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 177; Elbot frais en papillotes 180; Le Grand Aioli à la Vapeur 173; maigre ou gras 181; oeufs cocotte 188; Thon Mariné Vapeur 165

poivrons 59; Bouillon à la chinoise 252; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Flan de poivron 69; Nasi-Goreng de Ginou 94; Orge de Corinthe 225; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; Pâtes à la Sicilienne 221; Ratatouille Niçoise 163; Salade de Poivrons et Blancs de Poulet à la Vapeur 191; Salade de poivrons, pommes de terre et pignons 58; Salade Tiède d'épeautre 241; variante d'Oeufs Brouillés 184

pommes: Pommes surprise 39; Salade crue d'hiver 48, 121

pommes de terre 143; Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171; Julienne de petits légumes 32; Le Grand Aioli à la Vapeur 173; Omelette Espagnole 113; Pommes de Terre en Robe des Champs 143; Salade de poivrons, pommes de terre et pignons 58

Pommes de terre au fromage frais 9 variantes 148

Pommes Surprise à la vapeur 39

Potage Crémeux de Cresson et Champignons... Sans C 220

potimaron: Couscous d'Hiver à la Vapeur 209

poulet: Bouillon thaï au coco 252; Nasi-Goreng de Ginou 94; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; Salade de Poivrons et Blancs de Poulet à la Vapeur 191; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; voir Magrets de Canard à laigre-doux 194

pourpier 118; Tartine Printanière 149

prébiotiques 226

presse-ail (illu) 60

probiotiques 226

protéines: animales/végétales 219; Complémentation dun peu de protéines 218

Purée d'ail 145

Purée d'amandes 60

purée d'amandes 31; Mousse de Poireaux 65; Sauce amandine 60

Purée d'anchois 221

Q

Quel boulot! 73

quinoa 207; restes - Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Taboulé de Quinoa 205

quinoa : var. Carottes aux germes de soja 42

R

radis: fanes: Potage de Cresson 220; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Salade crue de carottes et chou-fleur 118; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Toast au radis noir ou radis rose 80

radis (fanés): Tartine Printanière 149

raisins secs 243; Carottes aux germes de soja 41; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Millet aux Carottes et Fêta 229; Orge de Corinthe 225; Pommes surprise 39; Riz Parfumé aux Mille Noix 214; Salade crue d'hiver 121

rapide: soupes minute 90

Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulghour 163

Ravigote (sauce) 62

recettes semi-végétariennes: végétarien 27

restes 210; de pain voir Croustillant aux légumes de saison 77; Pain de poireaux 76; que faire des restes de légumes? 72

Restes de couscous 210

ricotta 70; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Terrine aux Trois Légumes 130

Rien n'est poison et tout est poison 125

Risotto aux Petits Pois 216

Risotto aux petits pois 216

riz: Crème de carottes et cerfeuil 185; Nasi-Goreng de Ginou 94; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; restes - Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Risotto aux Petits Pois 216; Risotto aux petits pois 216; Riz aux Tomates (variante) 45; Riz complet ou riz vide ? 47; riz complet ou riz vide? 47; Riz des enfants (aux raisins secs) 45; riz en coupelles de courgettes 45; Riz Parfumé aux Mille Noix 214; Riz Pilaf 44; variantes de pâtes 224

robot 68

Rochers de coco 213

roquefort: Tartine Printanière 149

roquette 118; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193

S

safran: Paella Mi-vapeur 196; Riz Parfumé aux Mille Noix 214

saisons: table des saisons 49

saisons de fruits (tableau) 264

salade: Salade de poivrons, pommes de terre et pignons 58

Salade d'Aubergines 102

salades: Salade crue de printemps 48; Salade crue d'automne 48; Salade crue de carottes et chou-fleur 118; Salade Crue de Printemps aux Epinards 48; Salade crue d'hiver 48, 121; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Salade de Poivrons et Blancs de Poulet à la Vapeur 191; Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons 58; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Salade Liégeoise au Chèvre 128; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153; Salade Tiède d'épeautre et « son » Méli-mélo de 241; Salade crue d'été 48; Tzatziki Grec 121

saturées (graisses) 115

Sauce Aioli 173

Sauce Amandine 60; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153

Sauce au Beurre Fondu à la vapeur 177

Sauce aux Noix 145

Sauce Béarnaise du débutant 52

Sauce Béchamel Classique 87

Sauce Hollandaise Express 132

Sauce Indienne Raita 234

Sauce Vinaigrette au Yaourt 119

saucés: Amandine 60; béchamel 87; Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry 41; Citronnette 50; Coulis de légumes 191; Coulis de Poivrons 191; Coulis de Tomates Maison 242; Crème de Légumes 193; Magrets de canard à laigre-doux 194; Mayonnaise Express 136; Pesto 57; Purée d'ail 145; ravigote 62; Sauce Aioli 173; Sauce au Beurre Fondu à la vapeur 177;

Sauce aux Noix 145; Sauce Béarnaise du débutant 52; Sauce Cocktail (mayo) 136; Sauce Hollandaise Express 132; Sauce Indienne Raita 234; Sauce Ravigote 62; Sauce Verte (mayo) 136; Toast à la Tapenade 142; Trempettes 135; Tzatziki Grec 121; Vinaigrette 50; Vinaigrette au Yaourt 119; Vinaigrette Riche 156

saumon: Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 177; var. Tarte aux poireaux 71

saumon fumé: Tartine Printanière 149

scampis: Bouillon thaï aux scampis 252

scarole: Salade crue d'automne 48; Salade crue d'hiver 121; var. Tarte aux poireaux 71

scénario: vapeur 162

Sel marin 46

sherry: Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Millet aux Carottes et Fêta 229

shoyu 61

soja: Carottes aux germes de soja 41

soufflé: Pour réussir un soufflé 86; Soufflé au fromage classique 85; Soufflé d'épinards 83; Soufflé dépinards 83

soupe: soupes minute 90

soupes: Bouillon à la chinoise aux légumes 251; Bouillon à l'ail 251; Bouillon amélioré 251; Bouillon au crabe à la chinoise 251; Bouillon aux crevettes et nouilles de riz 252; Bouillon de légumes 93; Bouillon de poule à l'ancienne 247; Bouillon en solo 251; bouillon miso 98; Bouillon pimenté 251; Bouillon thaï au coco 252; Bouillon thaï au coco aux scampis 252; Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171; Crème de carottes et cerfeuil 185; Crème de courgettes 75; Crème de Tomates au Pesto 88; lier sans amidons 88; Potage Crémeux de Cresson et Champignons 220

sucanat 136

T

t1: Cuisine Nature à Toute Vapeur 2

t3: Tartes Végétariennes et Légumineuses 2

t4: Une Cure Antifatigue 2
t6: Germes de Gourmands 2
t7: Mes Racines en Cuisine 2
t8: Fruits de la Vie 2
table des saisons 49
tableau des durées de cuisson à la vapeur 262, 264
Tableau des saisons de fruits 264
Taboulé de Quinoa 205
Taboulé d'hiver 207
tahin 152
tamari 61
Tapenade 142
tartes: idées et principes de tartes aux légumes 71; Tarte aux poireaux 70
Tartine légère au fromage frais 9 variantes 148
Terrine aux Trois Légumes 130
thon: Thon Mariné Vapeur 165
timbales 65
Toast à la Tapenade 142
Toast au radis noir 80
tomates 100; Clafoutis de légumes d'été 92; concentré 95; Coulis de Tomates Maison 242; Crème de Tomates au Pesto 88; Elbot frais en papillotes 180; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Le Grand Aioli à la Vapeur 173; oeufs cocotte 188; Oeufs cocotte à la carte 187; Paella Mi-vapeur 196; Pâtes à la Sicilienne 221; Ratatouille Niçoise à la Vapeur 163; Salade Tiède d'épeautre 241; Salade crue d'été 48; Taboulé de Quinoa 205
tournesol (graines): var. Salade de crudités d'hiver 59
Trans 190
transition: remplacer ... par ... 260
trempage 227, 245
tremettes 135; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Guacamole d'Avocat 152; Mayonnaise Express 136; Toast à la Tapenade 142
Tzatziki Grec 121

V

vanille: Crème au Café à la Vapeur 166
vapeur: 3 recettes détaillées 89; choix d'un cuit-vapeur 199; Comment utiliser au mieux un cuit-vapeur ? 161; cuisson à la vapeur douce 37; cuisson vapeur douce 198; eau

de cuisson 174; exemple de recette 36, 39; exemple de recette détaillé 32; Que faire d'autre avec un cuit-vapeur 179; Que peut-on cuire à la vapeur? 192; tableau des durées de cuisson à la vapeur 262, 264
végétarienne (assiette type) 207
viande, oeufs, etc 191; Magrets de Canard à la Sauce Aigre-douce 194; Oeufs cocotte à la carte 187; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Terrine aux Trois Légumes 130
viandes, oeufs, etc: Chèvre Chaud sur Toast 117; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Flan de brocolis 67; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa 183; Omelette Espagnole 113; Poireaux à la Sauce Ravigote et oeufs mollets 62; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Salade Liégeoise au Chèvre 128

Vichyssoise 89

vin 182; Bouillon de Poule 247; Riz Parfumé aux Mille Noix 214

Vinaigrette au citron 50

Vinaigrette Riche 156

vitamine F 119

W

wok 63, 231

www.cuisinenature.com 2

www.lestoposdetaty.com 2

Y

yaourt: Salade crue de carottes et chou-fleur 119; Sauce Indienne Raita 234; Sauce Ravigote 62

Z

zen de la carotte 234