

Table des matières



essaiez les merveilleuses **Huiles Parfumées aux Aromates** (p. 63) ou la **Sauce Satay**, pâte aussi subtile de goût que si vous aviez pilonné patiemment au mortier manuel (page 66).

Le coin des passionnés d'alternutrition. Vous broyerez le blé germé pour réaliser une **Biscotte Essénienne** (p. 83). En quelques instants, vous pourrez réaliser des **Galettes ou Grissini de Riz** (p. 86) à la japonaise.



5 Vous écraserez en douceur les fruits congelés en une **Mousse Glacée de fruits** (p. 89). Ou vous confectiionnerez une **Marmelade de Fruits Minute** (p. 93) à base d'un **Coulis de Fruits Frais** (p. 91).



Une fonction plus dédiée aux passionnés : faire les **Spaghettis** maison (p.80).



Les recettes que je n'ai pas encore testées ou découvertes à la date de publication de ce livre seront publiées en des mises à jour régulières sur le blog *Des Jules et des Jus* (accès via www.taty.be). Vos suggestions de nouvelles recettes à l'extracteur y sont attendues. Ce blog est par ailleurs riche en autres recettes et infos sur le sujet des jus et des caviars.

• • • • Pour Antoinette la distraite • • • •

Page 8 : repères des vignettes comme



L'index des ingrédients et recettes est en page 119.

Le sommaire détaillé de ce guide commence page 5.

Autres détails et photos sur www.taty.be/c/in

AVANT-PROPOS 9

LES JUS 15

Jus de légumes	15
LES JUS FRAIS : POURQUOI, COMMENT ?	16
Procédure en pratique	18
Découper les végétaux en dés?	19
PRINCIPES DE L'EXTRACTION DES JUS EN IMAGES	19
Quels légumes presser ?	20
Précautions pour quelques végétaux	20
16 RECETTES POUR COMMENCER	21
Petits ajouts aux jus	22
Comment s'organiser pour gagner du temps ?	27
Achat et conservation des légumes	27
Au potager	27
Qui profitera des légumes en jus frais ?	28
Y a-t-il des légumes à éviter ou à privilégier ?	29
Pourquoi ne pas manger les légumes entiers	29
Puis-je préparer le jus à l'avance ?	29
Que faire de la pulpe résiduelle ?	29
Quels légumes pour quel besoin ?	30
Quand boire les jus ?	30
LES JUS DE LÉGUMES PEUVENT CONTRER LES EFFETS DE LA POLLUTION...	31
Je ne ressens pas de bienfaits...	34
Puis-je être allergique aux jus ?	34
Les salicylates	35
Les oxalates	35
Les anticoagulants	36
Le cas des aériens (excès de Vata)	37
Pourquoi pas des potages ? du jus en bouteilles ?	37
Autres livres sur les jus	38
Jus de fruits et smoothies	39
Recettes de jus de fruits	40
Pépins de pommes	40
Une cure aux jus de fruits ?	40
Les jus d'agrumes	41
PRÉ-DIABÈTE	41
Jus de raisins	42
Choisir bio ou non	42
LA CURE DE RAISINS	43
Les citronnades	47

Ingrédients	47
La limonade de Benjamin	48
L'Hydromel	48
Congeler les jus de légumes et de fruits	49
utilisations en cuisine ménagère ou gastronomique	50

LES PURÉES DE LÉGUMES OU DE FRUITS 51

Panade pour bébé, purées de légumes	51
POUR MOULINER SANS EXTRACTEUR	52
Purée de pommes de terre ou Mousse de légumes	52
Sandwich amélioré aux graines germées	53
Barquettes de chicons au fromage et noix	53
Les smoothies (veloutés) aux fruits	54
Punch Soleil du Matin	55
Des fruits en bonne santé...	57
Caveat pour les frieux	57
Soupe quasi-cru de potimarron de coco	58
Ingrédients	58
Gazpacho de petits pois et variantes	59
Gazpacho aux petits pois	59
Gazpacho à la betterave rouge	59
Gazpacho aux carottes	59
Autres potages	59
Sauce coulis de tomate express	60
Coulis versatile	61
Scénario express	61
Coulis sans peau, sans pépins	61
Sauce minute aux herbes	62
Huile Parfumée aux Aromates	63
Sauce Pesto ou Pistou	64
Pesto de crevettes	65
Sauce Satay (marinade)	66

CAVIARS, BEURRES ET LAITS DE NOIX 67

Houmous spécial Jules	68
Houmous tricolore	69
Falafel de pois chiches ou autres keftas	69
Caviar d'Azukis aux Tomates Séchées	70
Beurre de tournesol et beurres de noix	71
Utilisations	72
Beurre de cacahuètes	72
Tapenade Douce	73

Caviar de tournesol au curry Mamie Kousmine	74
La pâte choco qui vous veut du bien	75
Lait d'amandes maison	77

BISCOTTES ET PÂTES 79

Spaghettis maison à base d'épeautre	80
Ingrédients	80
Biscotte essénienne de blé et sarrasin	83
Grissini de riz	86

SORBETS, COULIS, CONFITURES PEU SUCRÉES 89

Mousse glacée aux fraises	89
Coulis de fruits rouges	91
Bavarois aux fruits de la passion	92
Marmelade de fraises	93
PRINCIPES POUR LES GELÉES ET MARMELADES	94
Gelée de groseilles & framboises	95
Des confitures (presque) sans sucre	96
Des confitures minute en hiver	96
Pour conserver des confitures peu sucrées sans stériliser	97
Marmelade d'oranges	98
Zester	100
Tailler les agrumes à vif	100
Variante avec gélifiant	101
Variante avec repos	101
« Ma » vitamine C	101
Orange: oui ou non?	102
Framboises et fruits des bois : variations	103
Isabelle la vraie rebelle	103
Taty The Great Gasp	104
Gelée de pommes aux épices orientales	105
Du gélifiant à base de pectine dans une gelée de pommes?	106
Bons bonbons de coings	107
Noix de coco fraîche râpée	109
Vertus de madame coco	110
Bibliographie	111

ANNEXES 111

Slim-4-Life, de Jason Vale	113
Le livre de Norman Walker	115

INDEX 119