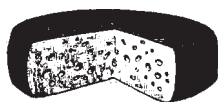


Table des matières



INTRODUCTION	11
Une santé fragile n'est pas une fatalité	11
Qu'est-ce qu'une Assiette Ressourçante ?	18
Suivez le guide	20
Pistes de résolutions pour une Assiette Ressourçante	22
Propositions d'achats	24



I. FROMAGES ET ŒUFS	27
Itinéraire	27
Petits légumes à la vapeur et chèvre	30
Avec ou sans laitages?	32
Vertus de la cuisson à la vapeur douce	32
Cuire à la vapeur seulement?	32
CUISSON VAPEUR	33
Chèvre chaud sur pomme et épices orientales	36
CUISSONS DOUCES	37
Zakouskis sans pain	38
Personnaliser	38
Adapter la recette au fromage frais maison	39
Aliments de qualité	39
Variez les légumes, doublez les doses de frais	40
Beaucoup de légumes crus: les jus	41
GOURMANDS ET CUISINE NATURE	42
Œufs brouillés et haricots verts	43
Œufs	44
Autres recettes de cru ou quasi cru	44
En plein dans le cru !	45

II. POISSONS ET FRUITS DE MER	45
Tartare de saumon en aumônière	48
Fraîcheur des aliments	50
Crème de basilic ou de cresson	51
POUR UN JULES QUI SE REBRANCHE NATURE	52
Sushis Sans Souci	53
Sushi, Sashimi, ça m'dit?	54
Gravlax	55
Crème épaisse	57
Sécher du magret de canard au sel	57
Les cuissons au four basse température	59
Autres recettes en cru ou au four doux	60
Pavé de saumon au four doux	61
JEU : OÙ EST LE CRU ?	62
Saumon au four doux à-la-This	63
Maquereau au four doux	64
Maquereaux en risotto	64
Calamars au four doux, vinaigrette	64
Bonbons de saumon au four doux	65
LES CUISSONS AU FOUR DOUX: HISTORIQUE ET PRINCIPES	66
Moins j'ai le temps plus je cuis longtemps...	67
Tout peut s'y cuire ?	67
Principe : c'est trop facile !	68
Etalonner le four	68
Historique des cuissons douces	69
Assiette marine d'été	70
Réchauffer du quinoa à la vapeur	71
Vertus nutritives des crustacés	71
Faire macérer les oignons & C°	72
Hachis d'échalotes persillé	73
Carpaccio de Saint-Jacques au jus de gingembre	74
Variante au jus de gingembre et à la poudre d'agrumes	75
Les marinades	76
Les produits bio ne sont pas une mode	77
TOUT LE MONDE IL EST BIO	77
Autres recettes de la mer en cru ou quasi cru	78
Filets de rouget marinés et quinoa	79
Vinaigre ou citron?	80
Huile d'olive	81



III. VIANDES & VOLAILLES 83

Itinéraire du cru tout doux...	84
Steak tartare ou filet américain	86
Le bœuf protecteur du cœur?	87
Enzymes, Howell & leucocytose digestive	88
Carpaccio de bœuf	88
Farineux et fibres, mêmes doses pour tous?	90
Pavé de bœuf ou rosbif au four doux	91
Poêler d'abord?	92
Rosbif	92
Poêler sans graisses	92
Qu'utiliser en quasi charcuteries maison?	93
Le principe des quasi-charcuteries maison	93
PLAN PIQUE-NIQUE EN SOLO	94
Rappel de bon sens	95
Farce pour pitta au four doux	96
Sauce bolognaise au four doux?	97
Jerky de bœuf au four très doux	97
Pitta végétarienne	97
Boulettes de bœuf au four doux	97
Pain de viande au four doux	97
Carbonnades au four doux	98
Biltong ou viande séchée	98
Gigot d'agneau Tandoori au four doux	100
PHYSICO-CHEMIE DES VIANDES À BASSE TEMPÉRATURE	101
Contrefeu des crasses	101
Bonbons de poulet en teriyaki au four doux	103
Magret de canard au four doux	104
Quantités de viande & assimilés	104
Filet Mignon de Porc en lit d'Herbes au four doux	106
Pétales de tomates et autres légumes au four doux	106
Chips de pommes	107
Pâté fin de volaille à la mode Vergé	108
Foies de Volaille Hachés à la juive	109
Foie de morue	109



IV. SALADES, POTAGES ET SAUCES 111

Salade d'avocat, pamplemousse et crevettes	113
Conserver les feuilles vertes	114
Vinaigrette ou Citronnette persillée	115
Conservation des légumes	116
CONSERVATION ET RESPECT	117
Brochettes de légumes crus d'été et deux sauces	118
Anchoïade Nouvelle	119
Beurre d'ail aux noix	119
Ail cru	120
Oléagineuses crues	120
DU RIFI FI DANS LES TUYAUX : LE COLON IRRITABLE	121
Crudités d'hiver chatoyantes	122
Sauce au Curry Quasi Crue	123
Betterave crue	123
DES HUILES POUR MINCIR?	124
QUELLE HUILE?	125
Salade folle de crudités d'automne et raisins	127
Avocats en dés en images	128
PETITS PLUS DANS LES SALADES...	129
QUELQUES MOTS D'ENCOURAGEMENT D'UN CHEF PASSIONNÉ ET PASSIONNANT	129

ANNEXES 131

Collations sucrées en cru et quasi cru en Cuisine Nature	131
Tableau des cuissons au four doux	132

INDEX 135



Les recettes de sauces, réparties dans diverses catégories, sont repérées dans le livre en marge par l'image ci-contre. Elles se retrouvent dans l'index, page 135 sous l'intitulé « sauces ». Elles sont toutes composées à base de graisses originelles qui y restent crues. Les livres sources de mes autres recettes de sauces faciles pour débutants pressés sont reprises dans le catalogue, sur le site, via le bouton « Recettes ».

Anchoïade p. 119; Beurre d'ail aux noix p. 119; Crème Aigre p. 57; Crème de basilic ou de cresson p. 51; Hachis d'échalotes persillé p. 73; Sauce au Curry Quasi-Crue p. 123; Teriyaki pp. 103 & 65.