

Source de recettes par ordre alphabétique

Au chapitre V, j'expose des menus à base des recettes telles qu'issues de mes huit livres de recettes^{*1} parus à ce jour et adaptées aux principes exposés dans ce livre.

Mes recettes sont toujours conçues pour les débutants pressés et longuement commentées dans les livres originaux. Les initiés ou passionnés auront trouvé d'autres sources dans les mille et un livres de recettes saines sur le marché. Ce ne sont que des débuts de piste. Ce sont par ailleurs mes recettes perso. Il serait bien miraculeux que vous ayez pile poil les mêmes goûts que moi. Vous vous inspirerez en fonction de vos goûts et de vos habitudes tout autant que de vos fragilités.

Observez-vous avec attention. Il se peut que vous ne supportiez pas bien l'un ou l'autre aliment pourtant autorisé. Évitez-le alors. La mécanique humaine est si complexe qu'il n'existe pas de méthode unique pour tous, mais seulement des pistes d'ouverture. Je propose ci-après les sources de quelques recettes que l'on utilise dans ce tome-ci, classées par ordre alphabétique. .

Mes livres de recettes pratiques sont référencés entre parenthèses après chaque recette sous l'abrégié suivant...^{*1}

Vap.: Cuisine Nature... à Toute Vapeur (tome 1)
Petits: Petits Déjeuners et Collations (tome 2)
Tartes: Tartes et Légumineuses en cuisine nature (tome 3)
Cure: Une Cure Anti-fatigue (tome 4)
Rec. AF: Mes recettes antifatigue (tome 5)
Germes: Germes de Gourmands (tome 6)
Racines: Mes Racines en Cuisine (tome 7)
Fruits: Fruits de la Vie: jus de légumes et caviars végétaux (tome 8 - ou la 1ère version "Cocktails Nature")
Jules: Un Jules en Cuisine Ressourçante (tome 9 - à paraître fin 2009)
Gaz: Recettes dans les annexes de ce livre, p. 150 etc.

^{*1} Les recettes sont ici classées par ordre alphabétique. Téléchargez les recettes classées par catégories à partir du site. Ce fichier est accessible à tout moment pour des recherches. Les numéros de page sont omis dans les références des sources de recettes car ils changent parfois lorsque le livre est réédité et remodelé. Chaque tome est terminé par un index détaillé, où l'on effectue une recherche par nom de recette ou par ingrédient.

Les recettes suggérées dans les menus des pages 131 et suivantes sont soulignées.

Assiette marine d'été (Rec. AF...)
Bananes poêlées au jus d'orange (Petits...)
Bar de ligne au beurre fondu (Jules)
Bars de ligne poêlés sur lit d'algues (Jules)
Beurre d'ail (Rec. AF...)
Beurre de tournesol germé (Germes...)
Biltong ou viande séchée (Racines...)
Blanquette de volaille au curry (Jules)
Boeuf Curry au wok (Jules)
Boîte à Mendiants ou Brésilienne (Petits...)
Bonbons de volaille ou saumon au four doux (Rec. AF...)
Bons bonbons de coings (Fruits)
Bouillon à l'Ail (Vap.)
Bouillon à la Chinoise (Vap.)
Bouillon Amélioré (Vap.)
Bouillon aux Crevettes (Vap.)
Bouillon Crabe à la Chinoise (Vap.)
Bouillon de Légumes (Vap.)
idem Bieler (Vap.)
Bouillon de Poule (Vap.)
Bouillon en Solo (Vap.)
Bouillon Miso à la Japonaise (Vap.)
Bouillon Pimenté (Vap.)
Bouillon Thaï au Coco (Vap.)
Bouillon Thaï aux Scampis (Vap.)

Boulettes: voir Keftas
Brochette de Lotte à la Vapeur (Vap.)
Brochette de poulet aux légumes (Jules)
Brochettes de légumes crus d'été et deux sauces (Rec. AF...)
Calamars au four doux, vinaigrette (Rec. AF...)
Calderade de cabillaud (Jules)
Carbonnades à la flamande (Jules)
Carbonnades au four doux (Rec. AF...)
Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry (Vap.)
Carpaccio de boeuf (Rec. AF...)
Carpaccio de coquilles Saint-Jacques (Rec. AF...)
Caviar d'algues (Jules)
Chèvre chaud sur pomme et épices orientales (Rec. AF...)
Chèvre Chaud sur Toast (Vap.)
Chips de pommes (Rec. AF)
Chou vert aux lardons au wok (Jules)
Chou-fleur au curry au wok (Jules)
Choux de Bruxelles du Paradis - (Jules)
Citronnette (Vap.)
Clafoutis de Légumes d'été (Vap.)
Compote de pommes et poires (Rec. AF; Petits)
Coulis de Légumes (Vap.)
Coulis de Poivrons (Vap.)
Coulis de poivrons au tournesol germé (Germes...)

Coulis: trois variantes (Germes...)

Coupelle aux épinards et au chèvre frais en filo (*laissez la coque de filo de côté - Tartes...*)

Couscous d'été (*consommez les légumes et la viande, laissez la semoule Vap.*)

Crackers de Fromage (Jules; Gaz)

Crème Bruxelloise de Bonne-Maman (potage aux chicons/endives - Vap.)

Crème de Carottes et Cerfeuil (Vap.)

Crème de Tomates au Pesto (Vap.)

Crème de bananes (Petits...)

Crème de basilic ou de cresson (Sauce - Rec. AF...)

Crème de carottes (Rec. AF)

Crème de Courgettes (Vap.)

Crème de Légumes (Vap.)

Crème d'orties minute (Jules)

Croquettes au Chèvre et Courgettes (Vap.)

Croquettes de Lentilles (Tartes...)

Crudités d'hiver chatoyantes (Rec. AF...)

Dés de poulet panés aux épices (Rec. AF)

Elbot Frais en Papillote Vapeur sans Alu (Vap.)

Epaule d'agneau au Romertopf au lait de coco et gingembre (Jules)

Epaule d'agneau au romertopf et confit d'oignons au curry (Jules)

Farce pour pitta en cuisson four doux (Rec. AF...)

Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande (Vap.)

Filet Mignon de Porc en lit d'Herbes au four doux (Rec. AF...)

Filets de rouget marinés et quinoa (Rec. AF...)

Filets de sole et légumes à l'étouffée (Jules)

Flan de Brocolis (Vap.)

Fromage frais 9 variantes (Vap.)

Galettes aux carottes ou chou-fleur et son chutney (Jules)

Gigot d'agneau Tandoori au four doux (Rec. AF...)

Grand Aioli à la Vapeur (Vap.)

Guacamole d'Avocats (Vap.)

Guacamole de Petits Pois (Vap.)

Hachis d'échalotes persillé (Rec. AF...)

Hachis parmentier de viande (Rec. AF)

Hamburger maison (Rec. AF)

Homard à la vapeur (Vapeur)

Hydromel (Petits)

Jerky de boeuf au four doux (Rec. AF...)

Julienne de petits légumes (Vap.)

Jus de légumes divers (Fruits)

Keftas de boeuf ou d'agneau au four doux (Rec. AF...)

Keftas de tournesol germé (Germes...)

Lait d'amandes germées (Germes...)

Lanières de volaille en teriyaki (Rec. AF...)

Lardons four doux (Rec. AF...)

Lemon Curd pour une tarte minute (Gaz; Tartes...)

Lentilles à la vapeur et saumon poêlé (Tartes...)

Lentilles germées au wok et curry (Germes...)

Macarons sans farine (Gaz)

Madeleines sans farine (Gaz)

Magret de canard au four doux (Rec. AF...)

Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce (Vap.)

Maquereau au four doux (Rec. AF...)

Masala de saumon au wok (Jules)

Mayonnaise Express (Vap. - Rec. AF... - Rec. AF)

Minestrone et cinq variantes (Tartes...)

Mousse de carottes ou de Poireaux (Vap.)

Mousse de lentilles aux tomates (dahl parfumé) (Tartes...)

Navarin d'agneau (Rec. AF)

Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa (Vap.)

Oeufs cocotte à la carte (Vap.)

Oeufs mollets et Poireaux à la Sauce Ravigote (Vap.)

Oeufs sur le plat sans graisse en poêle Baumstal (Jules)

Omelette en poêle Baumstal (Jules)

Omelette Espagnole (Vap.)

Pain de Poireaux (Vap.)

Pain de viande (Rec. AF)

Pain de viande au four doux (Rec. AF...)

Pain parfumé de poireaux au germes de quinoa et lentilles (Germes...)

Pavé de boeuf ou rosbif au four doux (Rec. AF...)

Pavé de saumon au four doux (Rec. AF...)

Pemmican des indiens (Rec. AF...)

Pesto (Vap. + Fruits...)

Pesto de crevettes (Fruits...)

Pétales de tomates et légumes au four doux (Rec. AF...)

Petit déjeuner à l'anglaise (Petits...)

Petits légumes à la vapeur et chèvre (Rec. AF...)

Pintade aux chicons (endives) (Jules)

Poireaux entiers à la vapeur (Rec. AF)

Poireaux Vapeur Sauce Ravigote (Vap.)

Poivrons farcis aux graines germées (Germes...)

Pommes Surprise Vapeur (Vap.)

Porc sauté et sauce à l'indienne (Rec. AF)

Potage Crémeux de Cresson et Champignons (Vap.)

Potage de lentilles à la vapeur (Tartes...)

Potage de lentilles germées et épinards crus au lait de coco (Germes...)

Potée de Lentilles à la vapeur (Tartes...)

Potée de lentilles végétarienne (Tartes...)

Poulet coco et curry au wok (Jules)
Poulet grillé (Jules)
Purée aux poireaux (Fruits),
Purées de légumes ou de fruits (Fruits)
Purée d'ail (Vap.)
Purée de carottes et œufs mollets à la vapeur (Rec. AF)
Purée Saint-Germain ou Crème de pois cassés (Tartes...)
(Quinoa), épinards et œufs mollets (Rec. AF)
Raie au beurre clair (Rec. AF)
Ratatouille Niçoise à la Vapeur (et sans le Boulgour Vap.)
Restes de lentilles parfumés (Tartes...)
Rochers de Coco (Vap.; Gaz)
Rosbif maison (Rec. AF)
Salade d'avocat, pamplemousse et crevettes (Rec. AF...)
Salade d'azukis, poivron rouge et germes de soja (Tartes...)
Salade de Capri et pesto de fin d'automne (Germes...)
Salade de Carottes et Chou-fleur (Vap.)
Salade de Chicons, Avocat et Mâche (Vap.)
Salade de Chou blanc aux Pignons et Chèvre (Vap.)
Salade de Concombres et Caviar d'algues (Jules)
Salade de crudités d'hiver en couleurs à la fête (Rec. AF)
Salade de fruits de saison améliorée (Petits...)

Salade de lentilles et chicons-pommes (Tartes...)
Salade de lentilles et épinards en crocodile (Tartes...)
Salade de lentilles, les restes en solo (Tartes...)
Salade de Poivrons aux Blancs de Poulet (Vap.)
Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons (Vap.)
Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru (Vap.)
Salade de Printemps aux Epinards (Vap.)
Salade de roquette aux noix et fleurs (Germes...)
Salade folle de crudités d'automne et raisins (Rec. AF...)
Salade Liégeoise au Chèvre (Vap.)
Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées (Vap.)
Salade russe à la vapeur (Rec. AF)
Salade tunisienne d'été au thon sans oeufs (Rec. AF)
Salades Crues d'Hiver (Vap.)
Sandwich amélioré aux graines germées (Fruits)
Sauce à l'Indienne (Jules)
Sauce Aioli (Vap.)
Sauce Amandine (Vap.)
Sauce au Beurre Aigre-Doux (Vap.)
Sauce au Curry Quasi crue (Rec. AF...)
Sauce au jus de légumes et tournesol germé (Germes...)
Sauce aux feuillages et graines germées (Germes...)

Sauce aux Noix (Vap.)
Sauce Béarnaise du débutant (Vap.)
Sauce Beurre Fondu Vapeur (Vap.)
Sauce bolognaise (Rec. AF...)
Sauce Cocktail (mayo) (Vap.)
Sauce Crémeuse (Tartes...)
Sauce Curry (Vap.)
Sauce du Bodhisattva (Germes...)
Sauce Hollandaise Express (Vap. ou Rec. AF)
Sauce Indienne Raita (Vap.)
Sauce indienne Raita aux épices orientales (Germes...)
Sauce minute aux herbes (Fruits)
Sauce Ravigote (Vap.)
Sauce Satay (marinade) (Fruits)
Sauce Teriyaki (Fruits)
Sauce Verte (mayo) (Vap.)
Sauce Vincent (mayo) (Vap.)
Sauce Vitalité (Rec. AF...)
Saumon à l'unilatérale au four doux (Rec. AF...)
Saumon cuit basse température (Rec. AF)
Saumon Vapeur sur Lit de Cresson (Vap.)
Saumon au curry au wok (Jules)
Sauté de volaille aux légumes au wok (Jules)
Saumon poêlé et lentilles vapeur (Tartes)
Sorbet minute aux fraises et aux bananes (Petits)
Soufflé aux carottes (Rec. AF)
Soufflé d'Épinards (Vap.)

Soupe de fruits rouges (Petits)
Soupe vichyssoise (Rec. AF)
Steak poêlé (Jules); voir aussi Pavé de Boeuf (Rec. AF...)
Steak tartare ou filet américain (Rec. AF...)
Sushis sans souci (Rec. AF...)
Tapenade (Vap.; Fruits)
Tartare de saumon en aumonière (Rec. AF...)
Terrine aux Trois Légumes (Vap.)
Thon Mariné Vapeur (Vap.)
Thon vapeur, poireaux et Sauce Hollandaise express (Rec. AF)
Tomates crevettes (sans les frites - Rec. AF)
Toutes les Trempettes (Vap.)
Tuiles au Parmesan (Jules et Gaz)
Tzatziki Grec (Vap.)
Variations sur des choux crus et la choucroute (Germes...)
Velouté au concombre et fenouil germé (Germes...)
Veloutés aux fruits (Punch Soleil du Matin, Panthère Rose, Réveil en Fanfare, Choco-fruits, Velouté de coco-pollen) (Fruits)
Vinaigrette au Yaourt (Vap.)
Vinaigrette Riche (Vap.)
Vinaigrette/Citronnette (Vap.)
Waterzooi minute de poisson ou poulet (Rec. AF) à la crème de coco plutôt que fraîche

Téléchargez la liste complète des recettes classées par catégorie à partir de www.taty.be/recettes