

# INDEX

grands-parents fermiers qui, aux dires des historiens de la nutrition, mangeaient un kilo de pain par jour, avec trois tranches de lard et du bouillon ? Ne privez pas les enfants des bons offices des oignons et échalotes sous prétexte « qu'ils n'aiment pas ». Pour introduire plus de persil, basilic ou coriandre dans le quotidien des jeunes encore récalcitrants, j'utilise la très pratique technique de faire du jus de persil, basilic, coriandre, etc. que je dilue d'un peu d'huile pour les conserver toute la semaine (voir *Crème de Basilic*), quand je ne les incorpore pas dans du beurre à tartiner.

## Boissons pour la casse-croûte - les principes

### hyperactifs

La catégorie des boissons que je propose pour les enfants nerveux est caractérisée par une cascade de « pas-de ». En gros, cela se résume à de l'eau ou des tisanes légères. Que doit-on surtout éviter ? Les boissons gazeuses et sucrées (que ce soit au vrai sucre, au sirop de glucose ou à l'édulcorant de type aspartame), à cause de leur teneur excessive en sucre et en additifs à problème. Le sevrage demandera une petite période d'adaptation car divers ingrédients présents dans ces produits suscitent des assuétudes. Préparez-vous à devoir affronter des crises de nerfs ! Pour les enfants réagissant aux salicylates, il faudra également éliminer les jus de fruits, frais ou en bouteille, faits maison ou non, bio ou non, ainsi que tous les sirops de fruits. On ne donnera pas non plus des jus de tomates, en boîte ou frais. Quant au thé, pour les adultes et ados pratiquant *Mes Nerfs en Paix*, il est exclu, quelle que soit sa couleur (vert, noir ou blanc) et quelle que soit sa réputation de santé; la raison en est sa trop forte teneur en salicylates et oxalates. Pour les adultes, les mêmes raisons justifient qu'on s'abstienne de vin (salicylates et sulfites). Patience encore un mois ou au pis, un semestre. Par parenthèses, la tisane de réglisse est une très mauvaise idée pour les canaris tant qu'ils sont réactifs aux salicylates, de même que le *Thé des Indiens* ou l'*Hydromel* de mes recettes

## A

Achats: les principes 41  
achats: remplacer ... par ... 34  
additifs à éviter: (canaris) 41  
amines 111; recettes de poisson 60  
assiette au leurre 58  
Assiette Ressourçante 64

## B

Beurre clair 68  
blancs d'œufs en neige 50  
boeuf haché: (hamburger) 92  
Boissons: les principes 152

## C

cabillaud: waterzooi 62  
canari: plateforme - enfant nerveux de type 16  
Canaris de la Modernité 2  
cantine 123  
cantine scolaire: s'organiser 149  
carottes 26, 49; Sauce Indienne Raita 107; waterzooi 62  
casse-croûtes: Organisation pratique 147  
casse-croûtes équilibrés sans pain 121  
Caviar de pommes de terre 39  
céréales: laver? 46  
Céréales complètes ou non? 46  
champignons: (pain de viande fantaisie) 104  
changer notre plan alimentaire 132  
Cinglés de Sucres 2  
citron: presser 69  
colopathe/dysbiotique: plateforme alimentaire 18  
Comté 49  
Conserves longues 82

coriandre: Sauce Indienne Raita 107  
courgettes 138  
Crème d'orties minute 138  
crevettes grises: Tomates Crevettes 71  
Cuisine Nature 64  
Cuisine Nature à Toute Vapeur 2  
Cuissons: (Assiette Ressourçante) 70; les principes 53  
cuit-vapeur (illu) 26  
cure Détox' Flash 103  
cure Miss Piggy 103  
curry: Ketchup 80

## D

Demeter 77  
desserts 47  
Desserts en Famille 2  
Détox' Flash 115  
détox' par les légumes et les fruits? 30  
détoxification 30  
Du Gaz dans les Neurones 2  
dysbiotique: plateforme alimentaire 18

## E

édulcorants 84  
enfants: Adapter pour 78  
équilibre nutritionnel selon le fastfood de masse 95  
étiquette: comment lire? 141

## F

Failsafe 31  
Farineux: les principes 47  
fête 100  
fibres 52  
Frites maison 75  
Frites surgelées? 77  
friture 118

Fromages : poisons ou remèdes ? 51  
Fruits: les principes 128  
fruits 29  
Fruits de la Vie 2

## G

Germes de Gourmands 2  
Glutons de Gluten 2  
Glutamate 131  
gluten (sans) 94  
glycémie instable: et canaris 92  
Goûter, c'est jouer 101  
Grades de fragilité 84  
Graisses originelles: définition 116

## H

hachis 104, 108  
Hachis Parmentier de restes de Viande 99  
Hamburger maison 92  
haricots verts 26, 43  
hypoglycémique 83; Plateforme alimentaire 19  
hypoglycémiques 29

## I

itinéraire: Salades et caviars végétaux 125

## K

Ketchup: (hamburger) 92  
Ketchup maison d'Hélène 80  
ketchup original 82  
Kim du nez 110

## L

Lait & Cie - principes 54  
Légumes: les principes 128  
légumes et des fruits cinq fois par jour? 29  
Légumineuses: les principes 146

légumineuses: ajouter? 145  
lentilles 143  
levures 120

## M

mandoline (illu) 74  
Matières grasses - les principes 70  
Mayonnaise: (hamburger) 92  
mayonnaise: en images 72  
Mayonnaise maison 72  
Mes Nerfs en Paix: définition 64  
Mes Racines en Cuisine 2  
Mes Recettes Antifatigue 2  
Microstress alimentaires 56  
mixeur (illu) 81  
Moisissures 115, 120  
Mollo sur les fibres 52  
Mon Assiette en équilibre 2  
moullégumes (illu) 37  
moutarde en grains: Ketchup 80  
mozzarella 100

## N

noix: (en cure MNP) 128

## O

œuf: peler (dur) 45  
œufs 26, 49, 140  
œufs à la vapeur douce 45  
œufs brouillés 43  
Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes 36  
oignons 80  
Oléagineuses: les principes 128  
organisation: Préparer pour la semaine 144  
orties 138  
oseille 135

## P

Pain de viande 104  
Pains 47  
panure 118  
passata 108

passavite (illu) 37  
pâtes 47; Tagliatelle al ragu 108

Petits Déjeuners et Collations Nature 2

petits pois 26

Plateforme - enfant nerveux de type canar 16

Plateforme alimentaire pour l'enfant colopathe/dys 18

Plateforme alimentaire pour l'enfant hypoglycémique 19

Poêler dans quel matériel? 97

poireaux 129

pois gourmands: waterzooi 262

Poissons et fruits de mer 59

poivre noir: Ketchup 80

poivron 140, 143

pomme: (pain de viande fantaisie) 104

potatoes de terre 26, 36, 75, 129, 138, 151; waterzooi 62

Potages: autres recettes de la collection 127

poulet: Chicken Dips ou Dés Panés 118

Pour qui Sonne le Gras 2

pourpier 135

Premiers pas Mes Nerfs en Paix 31

Préparer pour la semaine 144

principes: Boissons 152; fruits 128; légumes 128;

Légumineuses (soja & Cie) 146; matières grasses 70; Oléagineuses (noix & Cie) 128; rotation 53; sauces 70; Viandes & Cie 98

Purée: restes 99

purée de carottes 36

purée de pommes de terre 36

## Q

Quand j'étais Vieille 2

Qui a Peur du Grand Méchant Lait? 2

Quinoa: cuisson 43

quinoa 43, 143

Quinoa, haricots verts et œufs

brouillés 43

quorn 146

## R

ragù 108

Raie au beurre clair 67

raies 67

raisins secs: (pain de viande fantaisie) 104

Réchauffer à la vapeur 69

réglisse: (en cure MNP) 152

restes: en Hachis Parmentier 99

rotation 53

## S

Salade de quinoa aux légumes de saison 143

Salade tunisienne d'été au thon/œufs (enfants) 140

salicylates, les principes 86

sans pain 94

Sauce au Beurre clair 68

Sauce Ketchup maison 80

Sauces: autres recettes de la collection 127; les principes 70

sauces pour les salades 144

sel 40

soja 102, 146; les principes 146

Soufflé aux carottes 49

Soupe vichyssoise 129

steak haché: Hamburger 92

sucres: Ketchup 80

sucreries 82

sulfites: les principes 74

## T

t. II: Mon Assiette en équilibre 2

t. IV: Qui a Peur du Grand Méchant Lait? 2

t. IX: Quand j'étais Vieillet. 2

t. V: Du Gaz dans les Neurones 2

t. VI: Gloutons de Gluten 2

t. VII: Cinglés de Sucres 2

t. VIII: Pour qui Sonne le Gras

2

t. X: Canaris de la Modernité 2

t1: Cuisine Nature à Toute Vapeur 2

t10: Un Jules en Cuisine Ressourçante 2

t11: Desserts en Famille 2

t2: Petits Déjeuners et Collations Nature 2

t3: Tartes Végétariennes et Légumineuses 2

t4: Une Cure Antifatigue 2

t5: Mes Recettes Antifatigue 2

t6: Germes de Gourmands 2

t7: Mes Racines en Cuisine 2

t8: Fruits de la Vie 2

Tagliatelle al ragu 108

Tartes Végétariennes et Légumineuses 2

TDA 8

thé: (en cure MNP) 152

thon 140

tofu 146

tomates 71, 140, 143; Ketchup 80

tomates coulis 108

Tomates crevettes 71

transition: remplacer ... par ... 34

## U

Un Jules en Cuisine

Ressourçante 2

Une Cure Antifatigue 2, 30

## V

vapeur: réchauffer 69; œufs 45

vapeur douce 28

vata 51

viande: trop de? 100

viande hachée 99

viandes: les principes 98

Viandes et amines 111

vichyssoise 129

viennoiseries 47

vignettes 6

vin: (en cure MNP) 152

vinaigre: Ketchup 80

## W

waterzooi de volaille 63

Waterzooi minute de poisson 62

www.lestoposdetaty.com 2

## Y

yaourt: Sauce Indienne Raita 107