

# INDEX

## A

amines 120  
Assire 9

## B

babeurre 98  
Baguettes 20  
baguettes 20  
Beurre clarifié 112  
beurre fondu 77  
Beurre frais maison 108  
Biltong 126  
blancs d'oeufs: il me reste trop de 70  
blutage 35

## C

c.q.f. (définition) 28  
canard: magret séché au sel 124  
Cannelloni à la ricotta et aux épinards 77  
Carbonara 77  
carraghénanes 85  
champignon tibétain 103  
champignons 78  
chapelure maison 36  
conseils pour un pain moelleux 37  
conserver le pain au levain 49  
cottage cheese 101  
Cottage Cheese Indien 102  
Cramique 39  
Craquelin 39  
Créateur Culturel 63  
Crème épaisse 114  
critères pour acheter du bon pain 19  
Croissants 55  
Cuisson des pâtes fraîches 70

## D

Divers 115

## E

EMG 86  
Enzymes Manipulés Génétiquement 86  
épeautre: où trouver 48  
épinards 77

## F

Faire bouillir le lait ? 91  
farine claire ou complète? 35  
farine d'épeautre: où trouver 48  
farine pour les pâtes fraîches 74  
Fenouil 78  
fromage bio 100  
Fromage de chèvre à l'huile 107  
Fromage de lait battu (babeurre) 98  
fromage fade 89  
Fromage frais maison sans présure 92  
froment. *See Voir blé*  
fruits de mer 78

## G

Garnitures de pâtes maison allégées en viande 77  
Garnitures de Pizza 26  
Gnocchi 71

## I

idiots d'ancêtres 27  
indienne: recette de yaourt aromatisé 83  
intolérants au lactose 82

## J

jus de citron 28

## K

Kéfir 103  
Kenwood 29

## L

La mie ne fait pas le moine... 12  
lactose (intolérants) 82  
lait battu 98  
lait cru (pourquoi?) 94  
Lait cru ou frais ou pasteurisé? 90  
Laitages & Cie 79  
laminage sans rouleau à pâtisserie 70  
laminoir 66  
lard: séché 125  
Lasagnes aux fruits de mer 78  
Lasagnes d'aubergines, tomates et ricotta 78  
Le Pain à l'âge du Bronze 50  
levain: conserver le pain au 49  
levain mère 46  
levure 31  
levure ou levain? 31

## M

Mariner au yaourt 84  
mariner au yaourt 84  
mi-mi (pain) 28  
milk shake d'un fast food 92  
Mon pain... craquant et moelleux 37  
MSM 126

## N

Nourishing Traditions 12

## O

OGMs 86

## P

pain: restes 36  
Pain (néolithique) blaandra 51  
Pain à la cardamome 38

pain au levain: levée 45  
Pain aux noix 38  
Pain aux oignons 38  
Pain Mi-Mi: variantes 38  
Pains & Cie 9  
pains au chocolat 38  
Pains briochés au chocolat 60

paléolithique 51  
pancetta 125  
Pâte à pizza classique 21  
Pâte feuilletée : version classique 59  
Pâtes Al Burro Fuso 77  
Pâtes Alla Carbonara 77  
Pâtes au Roquefort 77  
pâtes au sarrasin 71  
Pâtes fraîches 65  
Pâtes fraîches sans laminoir et sans robot 72  
Pâtes maison au laminoir 66  
petit lait 28  
Petits pains à la levure version classique 13  
Pittas Mi-Mi 33  
pizza garnitures 26  
poolish 32  
Pourquoi faire son propre yaourt? 85  
Pourquoi une base de lait cru ? 94  
Préchauffer le lait ? 91

## R

Raviolis d'aubergines 75  
recette indienne de yaourt aromatisé 83  
recettes au beurre cru 111  
recettes où le fromage reste cru 96  
restes de pain 36  
ricotta 77  
Roquefort 77

## S

Sardines 78  
Sécher du lard au sel 125  
sécher du magret de canard au sel 124  
souches de yaourt 95

Spaghetti aux Sardines et Tomates 78  
Spaghetti maison au laminoir 66  
Surgeler les pâtons 17  
synchronisation horaire pour le pain au levain 49

## T

Tagliatelle aux Sardines et Fenouil 78  
Tagliatelle fraîches sans laminoir et sans robot 72  
Tagliatelles aux champignons sauvages 78  
Taux de blutage des farines 35  
thermos 81  
Tortellini 71

## V

Vachon 97  
Variantes du Pain Mi-Mi 38  
végétariennes 77  
viande séchée 126  
vignettes 2

## Y

yaourt aromatisé à l'Indienne 83  
Yaourt en bouteille thermos 81  
Yaourt en cuit-vapeur 83  
yaourt grumeleux 82  
yaourt trop acide 83  
yaourt trop liquide. 82