

**Taty**

**Collection Cuisine  
Nature  
toutes les recettes**

compilation des recettes

des tomes parus à ce jour (15.10.2008)

Collection Cuisine Nature



# Collection Cuisine nature

Les livres (dont détails page 20) sont référencés entre parenthèses après chaque recette sous l'abrégié suivant...<sup>\*1</sup>

**Vapeur :** *Cuisine nature... à toute vapeur* (tome 1 - 4<sup>ème</sup> édition)

**Petits:** *Petits déjeuners et collations en cuisine nature* (tome 2)  
le code **PD2** indique les recettes ajoutées dans la nouvelle édition augmentée datée de novembre 2008

**Tartes:** *Tartes et Légumineuses en cuisine nature* (tome 3)

**Cure:** *Une cure anti-fatigue* (tome 4 - 5<sup>ème</sup> édition)

**Rec. AF:** *Mes recettes antifatigue* (tome 5)  
le code **RAF2** indique les recettes ajoutées dans la nouvelle édition augmentée datée de novembre 2008

**Germes:** *Germes de gourmand* (tome 6, épuisé, en vente en version digitale chez Aladdin)

**Racines:** *Mes Racines en Cuisine* (tome 7, à paraître fin 2008 en version digitale chez Aladdin)

**Fruits:** *Fruits de la Vie: jus de légumes et caviars végétaux à l'extracteur*

Toutes les recettes sont praticables pour les menus de *Nourritures Vraies*, en version omnivore, végétarien ou semi-végétarien et pour les polyréactifs, sauf en cas de cure *Mes Nerfs en Paix*. Les recettes qui peuvent être intégrées en cure *Nouvelle Flore* sont indiquées en gras.

---

<sup>\*1</sup> 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.

---

## Distribution

Infos chez aladdin@island.be  
ou Aladdin - 11, allée du Mont Cheval à BE-1400 Nivelles  
© Taty Lauwers 2007  
version 07/10/6



**Bananes poêlées au jus d'orange**  
(Petits...)

**Beurre de tournesol germé**  
(Germes...)

Biscotte essénienne de blé et sarrasin  
(Germes...)

Biscottes de germé (Germes...)

Biscottes d'avoine (Petits...)

**Boîte à Mendiants ou Brésilienne**  
(Petits...)

Chocopâte maison (Petits...)

**Compote de pommes croustillante de Susanne** (Petits...)

**Compote de pommes et de poires à la vapeur douce** (Petits...)

**Confit d'amandes** (Petits...)

Crème Budwig (Petits...)

**Crème de bananes** (Petits...)

Crème de flocons d'avoine ou Porridge  
(Petits...)

**Crêpes sans gluten** (Petits...)

Crêpes spécial débutants (Petits...)

Croustillant aux fruits rouges (Petits...)

Crumble de speculoos (Petits...)

Délice de pommes velouté (Petits...)

Galettes croquantes de sarrasin  
(Petits...)

**Galettes ou grissini de riz** (Fruits...)

**Galettes express** (crêpes épaisses, à réchauffer au grille-pain)

Gelée de groseilles & framboises et

## PETIT-DÉJEUNER & COLLATIONS

variantes (Fruits...)

**Lait d'amandes germées** (Germes...)

Lait d'avoine germé (Germes...)

*Lait de poule à l'italienne* (Petits...)

**Les Veloutés aux fruits** (Fruits...)

Marmelade de fraises et variantes  
(Fruits...)

Muesli du docteur (Petits...)

Pain essénien (Germes...)

Pan Tostado à l'espagnole (Petits...)

Pâte de coings ou pâte de pommes  
aux épices orientales (Fruits...)

La pâte choco qui vous veut du bien  
(Cocktails ou Fruits)

**Petits déjeuners à l'anglaise...**  
(Petits...)

Riz au lait (Petits...)

**Salade de fruits de saison améliorée**  
(Petits...)

Tartine Tonus (Petits...)

Veloutés aux fruits (Punch Soleil du  
Matin, Panthère Rose, Réveil en  
Fanfare, Choco-fruits, Velouté de  
coco-pollen ) (Cocktails ou Fruits)

## ET QUELQUES PETITS PLUS ENTRE AMIS...

Confiture de pêches à la vapeur (peu  
sucrée) - C.N. n° 9

Des confitures peu sucrées, conserver  
sans stériliser, des confitures-  
minute en hiver (Fruits)

Gelée de pommes aux épices  
orientales (Fruits)

Marmelade d'oranges (Fruits...)

## BOISSONS



**Bouillon de légumes** (Petits...,...  
Vapeur)

Chocolat chaud (Petits...)

Délice de pommes velouté (Petits...)

**Hydromel** (Cure)

**Lait d'amandes maison** (Cocktails... ..  
ou Fruits...)

**Les jus de légumes et fruits frais:** voir

Cocktails... ou Fruits... (Matin

d'entrain - Soleil du Matin -

Carottes-cannelle - Mon Pastis

Végétal - Jus V24 épicé - Fraîcheur

du soir - En route belle troupe - Jus

au Lait - Libérez-Mon-foie - Lait

végétal - Le jus de la Voie du Milieu

- L'apéro végétal pétillant - Le Lait

de Poule Végétal - Milk Shake au

beurre de tournesol/coco - Les  
jus verts - Le jus Breuss - Jus de  
raisins - Les citronnades)

Milk-shake de l'athlète (Petits...)

**Soupe miso** (Petits...)

**Thé des Indiens** (Cure)

## TARTINADES SALÉES

**Amandes croustillantes** (Germe...)

**Baba Ganoush aux lentilles** ou Caviar  
d'Aubergines revisité (Tartes...)

**Beurre de tournesol et beurres de  
noix** (Cocktails... ou Fruits...)

**Beurre de cacahuètes** (Cocktails... ou  
Fruits..)

**Caviar d'algues** (Rec. AF..)

**Caviar de lentilles aux tomates  
séchées** (Germe...)

**Caviar de lentilles** (Germe...)

**Caviar de noix germées** (Germe...)

**Caviar au céleri et algues** (Germe...)

**Caviars de graines germées :**

**variantes** (Germe...)

**Caviar de tournesol germé au curry**  
(Germe...)

**Caviar de tournesol Ma' Kousmine**  
(Cocktails (Fruits)...) )

Houmous de Pois Chiches Spécial

Jules + Houmous Tricolore

(Cocktails Fruits...) + Houmous de

pois chiches germés (Germe...)

**Houmous d'Haricots Azukis au  
Beurre de Curry** (Tartes...)

**Pâté végétal provençal** (Rec. AF..)

Sandwiches améliorés (Germe...)

**Tapenade Douce** (Fruits...)

## TARTINADES SUCRÉES

**Beurre de tournesol germé** (Germe...)

Chocopâte maison (Petits...)

**Confit d'amandes** (Petits...)

Marmelade de fraises et variantes  
(Fruits...)

La pâte choco qui vous veut du bien  
(Cocktails ou Fruits)

Tartine Tonus (Petits...)

Confiture de pêches à la vapeur (peu  
sucrée - Ressourc.)

Des confitures peu sucrées, conserver  
sans stériliser, des confitures-minute  
en hiver (Fruits)

Gelée de pommes aux épices orientales  
(Fruits)

Marmelade d'oranges (Fruits...)

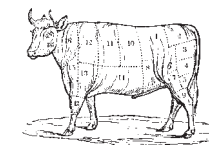
## POTAGES



**Bouillon à l'Ail** (...Vapeur)  
**Bouillon à la Chinoise** (...Vapeur)  
**Bouillon Amélioré** (...Vapeur)  
**Bouillon aux Crevettes** (...Vapeur)  
**Bouillon Crabe à la Chinoise**  
(...Vapeur)  
**Bouillon cru minute** (Rec. AF -  
annexes...)  
**Bouillon de Légumes** (...Vapeur)  
**Bouillon de Légumes Bieler** (...Vapeur)  
**Bouillon de Poule** (...Vapeur)  
**Bouillon en Solo** (...Vapeur)  
**Bouillon Miso à la Japonaise**  
(...Vapeur)  
**Bouillon Pimenté** (...Vapeur)  
**Bouillon Thaï au Coco** (...Vapeur)  
**Bouillon Thaï aux Scampis** (...Vapeur)  
**Crème Bruxelloise de Bonne-Maman**  
(...Vapeur)  
**Crème de Carottes et Cerfeuil**  
(...Vapeur)  
**Crème de Tomates au Pesto**  
(...Vapeur)

**Crème de carottes** (Ressourc.)  
**Crème de Courgettes** (...Vapeur)  
**Crème de lentilles germées d'été**  
(Germes...)  
**Crème d'orties minute** (Rec. AF...)  
**Gaspacho de petits pois et**  
**variantes: betterave rouge, xx**  
(Cocktails... ou Fruits...)  
**Minestrone et cinq variantes**  
(Tartes...)  
**Potage Crémeux de Cresson et**  
**Champignons** (...Vapeur)  
**Potage de lentilles germées et**  
**épinards crus au lait de coco**  
(Germes...)  
**Potage de lentilles à la vapeur**  
(Tartes...)  
**Purée Saint-Germain ou Crème de**  
**pois cassés** (Tartes...)  
**Soupe quasi-cru de potimaron**  
(Cocktails... ou Fruits...)  
**Soupe vichyssoise** (RAF2)  
Velouté au concombre et fenouil  
germé (Germes...)

## VIANDE & CIE



**Biltong ou viande séchée** (Rec. AF...)  
**Boeuf Curry au wok** (Ressourc.)  
**Carbonnades à la flamande** (Ressourc.)  
**Carbonnades au four doux** (Rec. AF...)  
**Carpaccio de boeuf** (Rec. AF...)  
**Chou vert aux lardons au wok**  
(Ressourc.)  
**Epaule d'agneau au Romertopf au lait**  
**de coco et gingembre** (Ressourc.)  
**Epaule d'agneau au romertopf et**  
**confit d'oignons au curry**  
(Ressourc.)  
**Farce pour pitta en cuisson four doux**  
(Rec. AF...)  
**Filet Mignon de Porc en lit d'Herbes au**  
**four doux** (Rec. AF...)  
**Gigot d'agneau Tandoori au four doux**  
(Rec. AF...)  
**Hachis parmentier de viande** (RAF2)  
**Hamburger maison** (RAF2)  
**Jerky de boeuf au four doux** (Rec. AF...)  
**Keftas de boeuf ou d'agneau au four**  
**doux** (Rec. AF...)  
**Lardons four doux** (Rec. AF...)  
**Navarin d'agneau** (Ressourc.)  
**Pain de viande au four doux** (Rec. AF...)  
**Pain de viande** (RAF2)  
**Pavé de boeuf ou rosbif au four**  
**doux** (Rec. AF...)  
**Pemmican des indiens** (Rec. AF...)  
**Porc sauté et sauce à l'indienne**  
(Ressourc.)  
**Sauce Bolognaise** pour Tagliatelle al  
ragù (Ressourc.)  
**Sauce bolognaise** (Rec. AF...)  
**Steak tartare ou filet américain** (Rec. AF...)  
Spaghettis jambon fromage en cuisine  
nature (Ressourc.)  
**Steak poêlé** (Ressourc.)  
Tagliatelle al ragu (RAF2)

## VOLAILLE

**Blanquette de volaille au curry**  
(Ressourc.)  
**Brochette de poulet aux légumes**  
(Ressourc.)  
**Dés de poulet panés aux épices**  
(RAF2)  
**Lanières de volaille en teriyaki** (Rec. AF...)  
**Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce** (...Vapeur)  
**Magret de canard au four doux** (Rec. AF...)  
**Pintade aux chicons** (endives)  
(Ressourc.)  
**Poulet grillé** (Ressourc.)  
**Poulet coco et curry au wok**  
(Ressourc.)  
**Salade de Poivrons aux Blancs de Poulet** (...Vapeur)  
**Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru**  
(...Vapeur)  
**Sauté de volaille aux légumes au wok** (Ressourc.)  
**Waterzooi minute de poulet** (RAF2)

## POISSONS & FRUITS DE MER

*Assiette marine d'été* (Rec. AF..)

*Bar de ligne au beurre fondu*  
(Ressourc.)

*Bars de ligne poêlés sur lit d'algues*  
(Ressourc.)

*Bonbons de saumon au four doux*  
(Rec. AF..)

*Brochette de Lotte à la Vapeur*  
(...Vapeur)

*Calamars au four doux, vinaigrette*  
(Rec. AF..)

*Calderade de cabillaud* (Ressourc.)

*Carpaccio de coquilles Saint-Jacques*  
(Rec. AF..)

*Elbot Frais en Papillote Vapeur sans Alu* (...Vapeur)

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

*Filets de sole et légumes à l'étouffée*  
(Ressourc.)

*Grand Aioli à la Vapeur* (...Vapeur)

*Homard à la vapeur* (p. 161 Vapeur)

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

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

*Masala de saumon au wok* (Ressourc.)

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

*Raie au beurre clair* (RAF2)

*Salade tunisienne d'été au thon ou oeufs* (RAF2)

*Saumon cuit basse température*  
(Ressourc.)

*Saumon à l'unilatérale au four doux*  
(Rec. AF..)

*Saumon Vapeur sur Lit de Cresson*  
(...Vapeur)

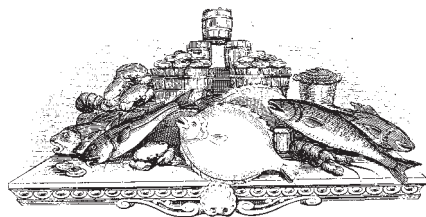
*Sushis sans souci* (Rec. AF..)

*Tartare de saumon en aumonière*  
(Rec. AF..)

*Thon Mariné Vapeur* (...Vapeur)

*Thon vapeur, poireaux et Sauce Hollandaise express* (Ressourc.)

*Tomates crevettes et frites* (RAF2)



## OEUFS ET FROMAGES

*Chèvre chaud sur pomme et épices orientales* (Rec. AF..)

*Chèvre Chaud sur Toast* (...Vapeur)  
Coupelle aux épinards et au chèvre frais en filo (Tartes...)

*Crackers de Fromage* (Ressourc.)  
Croquettes au Chèvre et Courgettes (...Vapeur)

*Flan de brocolis* (...Vapeur)

*Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis* (...Vapeur) + *Fromage frais et ses 9 variantes* (...Vapeur)

*Galettes aux carottes ou chou-fleur et son chutney* (Ressourc.)

Gâteau d'Aubergines et Mozzarella (...Vapeur)

Lait de Poule (Petits...)

*Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa* (...Vapeur)

*Oeufs cocotte à la carte* (...Vapeur)

*Oeufs mollets et Poireaux à la Sauce Ravigote* (...Vapeur)

*Omelette Espagnole* (...Vapeur)

*Omelette en poêle Baumstal*  
(Ressourc.)

*Oeufs sur le plat sans graisse en poêle Baumstal* (Ressourc.)

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

*Petits légumes à la vapeur et chèvre*

(RAF2...)

*Purée de carottes et œufs mollets à la vapeur* (RAF2)

*Quinoa, haricots verts et œufs brouillés* (RAF2)

Salade de Chou blanc aux Pignons et Chèvre (...Vapeur)

*Salade végé de quinoa aux légumes de saison et oeufs* (RAF2)

*Salade russe à la vapeur* (RAF2)

Salade Liégeoise au Chèvre (...Vapeur)

*Soufflé aux carottes* (RAF2)

*Spaghetti (ou riz) carbonara* (Ressourc.)

Tarte au chèvre et ciboulette (Tartes...)

Tarte aux carottes râpées, fromage frais et cumin (Tartes...)

Tarte aux trois fromages (Tartes...)

Tarte bicolore à la ricotta (Tartes...)

Tarte fine à la feta, courgettes et tomates (Tartes...)

*Tartes aux légumes: sept variantes* (Tartes...)

Tartines printanières (Vapeur...)

Tourte aux pleurotes et épinards (Tartes...)

*Tuiles au Parmesan* (Ressourc.)

## LÉGUMES ET SALADES

*Assiette de crudités d'été et quinoa germé (Germe...)*  
*Brochettes de légumes crus d'été et deux sauces (Rec. AF..)*  
*Bruschetta aux Aubergines (...Vapeur)*  
**Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry (...Vapeur)**  
**Chou-fleur au curry au wok - site**  
**Choux de Bruxelles du Paradis - site**  
**Clafoutis de Légumes d'été (...Vapeur)**  
*Croustillant aux légumes (...Vapeur)*  
**Crudités d'hiver chatoyantes (Rec. AF..)**  
**Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande (...Vapeur)**  
*Filo de Petits Légumes (...Vapeur)*  
**Flan de Brocolis (...Vapeur)**  
**Guacamole d'Avocats (...Vapeur)**  
**Guacamole de Petits Pois (...Vapeur)**  
*Gratin Dauphinois à l'ancienne au Romertopf (Ressourc.)*  
**Julienne de petits légumes (...Vapeur)**  
**Maïs à la vapeur (Ressourc.)**  
**Mousse de carottes ou de Poireaux (...Vapeur)**  
**Mousse de légumes (Cocktails... .. ou Fruits...)**  
**Mousse de lentilles aux tomates (dahl parfumé) (Tartes...)**  
*Nems vietnamiens (Germe...)*  
**Pain de Poireaux (...Vapeur)**  
*Panade pour bébé (Cocktails... .. ou Fruits...)*  
**Pétales de tomates et légumes au**

**four doux (Rec. AF..)**  
*Pissaladière (sans gluten) (Tartes...)*  
**Poireaux Vapeur Sauce Ravigote (...Vapeur)**  
**Poireaux entiers à la vapeur (Ressourc.)**  
**Poivrons farcis aux graines germées (Germe...)**  
*Pommes de terre en robe à la purée d'ail (...Vapeur)*  
**Potée de lentilles végétarienne (Tartes...)**  
*Purée aux poireaux (Cocktails... .. ou Fruits...), Purées de légumes ou de fruits (Cocktails... .. ou Fruits...)*  
*Purée de pommes de terre (Ressourc.)*  
**Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulgour (...Vapeur)**  
**Restes de lentilles parfumés (Tartes...)**  
*Rouleaux de printemps végétariens (Germe...)*  
**Salade d'azukis, poivron rouge et germes de soja (Tartes...)**  
*Salade de crudités d'hiver en couleurs à la fête (Ressourc.)*  
**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 pois chiches aux légumes d'été (Tartes...)**  
**Salade de Capri et pesto de fin d'automne (Germe...)**

*Salade de Carottes et Chou-fleur (...Vapeur)*  
*Salade de Chicons, Avocat et Mâche (...Vapeur)*  
*Salade de Chou blanc aux Pignons et chèvre (...Vapeur)*  
*Salade de Concombres et Caviar d'algues (Rec. AF..)*  
*Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons (...Vapeur)*  
*Salade de Printemps aux Epinards (...Vapeur)*  
*Salade de roquette aux noix et fleurs (Germe...)*  
*Salade folle de crudités d'automne et raisins (Rec. AF..)*

*Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées (...Vapeur)*  
*Salade d'avocat, pamplemousse et crevettes (Rec. AF..)*  
*Salades Crues d'Hiver (...Vapeur)*  
*Samosas de petits légumes (Tartes...)*  
*Sandwich amélioré aux graines germées (Cocktails... .. ou Fruits...)*  
**Sauce raita au yaourt (Ressourc.)**  
**Soufflé d'Épinards (...Vapeur)**  
*Tarte aux Poireaux (...Vapeur)*  
*+ toutes les variantes dans Tartes*  
*Terrine aux Trois Légumes (...Vapeur)*  
*Toast au Radis Noir (...Vapeur)*  
*Variations sur des choux crus et la choucroute (Germe...)*



## CÉRÉALES & CIE, LÉGUMINEUSES

Bouloghour maison (Germes...)  
Couscous d'été (...Vapeur)  
Couscous d'Hiver à la Vapeur (...Vapeur)  
Couscous de printemps (...Vapeur)  
Couscous d'hiver au bouloghour et pois chiches (Germes...)  
Croquettes d'avoine (...Vapeur)  
Croquettes au Chèvre et Courgettes (...Vapeur)  
Croquettes de Lentilles (Tartes...)  
Croquettes de Millet, Carottes et Feta (...Vapeur)  
Croustillant (Crumble) aux Légumes de Margot (...Vapeur)  
Falafel de pois chiches germés (Germes...)  
Falafel de pois chiches ou autres keftas (Cocktails ... ou Fruits...)  
Frites (Ressourc.)  
Galette de quinoa, carottes et brocolis (Germes...)  
Gratin de Millet aux Carottes et Feta (...Vapeur)  
**Keftas de tournesol germé** (Germes...)  
**Lentilles germées au wok et curry** (Germes...)  
Nasi-goreng de Ginou (...Vapeur)  
Nems vietnamiens (Germes...)  
Orge de Corinthe (...Vapeur)  
Paella d'épeautre germé aux algues de Charlie (Germes...)  
Paella Mi-vapeur (...Vapeur)  
Pain parfumé de poireaux au germes de quinoa et lentilles (Germes...)  
Pâtes (Tartes...): Brisée Salée ou Sucrée, Fausse-Feuilletée de Maila, Sablée (Tartes...)  
Pâtes à la Sicilienne et 7 variantes (...Vapeur)  
Pâtes au Pesto et Spaghetti de Légumes (...Vapeur)  
Pissaladière du nord (Tartes...)  
**Poivrons farcis aux graines germées** (Germes...)  
**Potée de Lentilles à la vapeur** (Tartes...)  
**Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Bouloghour** (...Vapeur)  
Risotto aux petits pois (...Vapeur)  
Riz des maîtres parfumeurs aux noix et germes de soja (Germes...)  
Riz Parfumé aux Mille Noix (...Vapeur)  
Riz Pilaf (...Vapeur)  
Rouleaux de printemps végétariens aux germes de soja (Germes...)  
**Salade d'azukis et de germes de soja** (Tartes...)  
**Salade de lentilles et chicons/pomme** (Germes...)  
**Salade de lentilles et épinards en crocodile** (Germes...)  
**Salade de lentilles restes du célibataire** (Germes...)  
Salade de petit épeautre germé et carnaval de printemps (Germes...)  
Salade de pois chiches et riz (Tartes...)  
Salade Tiède d'épeautre (...Vapeur)  
Taboulé d'hiver (...Vapeur)  
Taboulé de Quinoa (...Vapeur)  
Tabouleh de quinoa germé d'hiver (Germes...)  
Tarte aux pleurotes et épinards (Tartes...)

## SAUCES

**Anchoïade** (Rec. AF...)  
**Beurre d'ail** (Rec. AF...)  
**Caviar d'algues** (Rec. AF...)  
**Citronnette** (...Vapeur)  
**Coulis de Légumes** (...Vapeur)  
**Coulis de poivrons au tournesol germé** (Germes...)  
**Coulis: trois variantes** (Germes...)  
**Coulis de Poivrons** (...Vapeur)  
**Coulis de Tomates Maison** (...Vapeur)  
**Coulis de tomate express** (Cocktails... ou Fruits...)  
Chutney Chou Rouge (Ressourc.)  
**Crème de basilic ou de cresson** (Rec. AF...)  
**Crème de Légumes** (...Vapeur)  
**Fromage frais 9 variantes** (...Vapeur)  
**Hachis d'échalotes persillé** (Rec. AF...)  
Ketchup d'Hélène (RAF2.)  
**Mayonnaise Express** (...Vapeur - Rec. AF... - Ressourc.)  
**Pesto (...Vapeur + Cocktails... ou Fruits...)**  
**Pesto de crevettes** (Cocktails..... ou Fruits...)  
**Purée d'ail** (...Vapeur)  
**Sauce Aioli** (...Vapeur)  
**Sauce Amandine** (...Vapeur)  
**Sauce à l'Indienne** (Ressourc.)  
**Sauce au Beurre Aigre-Doux** (...Vapeur)  
**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** (...Vapeur)  
**Sauce Béarnaise du débutant** (...Vapeur)

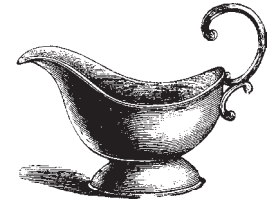
### Sauce

**Béchamel**  
(...Vapeur)

### **Sauce Beurre**

**Fondue Vapeur** (...Vapeur)  
**Sauce Cocktail (mayo)** (...Vapeur)  
**Sauce Crèmeuse** (Tartes...)  
**Sauce Curry** (...Vapeur)  
**Sauce du Bodhisattva** (Germes...)  
**Sauce Hollandaise Express** (...Vapeur ou Ressourc.)  
**Sauce Indienne Raita** (...Vapeur)  
**Sauce indienne Raita aux épices orientales** (Germes...)  
**Sauce minute aux herbes** (Cocktails... ou Fruits...)  
**Sauce Ravigote** (...Vapeur)  
**Sauce Satay (marinade)** (Cocktails... ou Fruits...)  
**Sauce Teriyaki** (Cocktails... ou Fruits...)  
**Sauce Verte (mayo)** (...Vapeur)  
**Sauce Vincent (mayo)** (...Vapeur)  
**Sauce Vitalité** (Rec. AF...)  
**Tapenade** (...Vapeur)  
**Tremettes** (...Vapeur)  
**Tzatziki Grec** (...Vapeur)  
**Vinaigrette au Yaourt** (...Vapeur)  
**Vinaigrette Riche** (...Vapeur)  
**Vinaigrette/Citronnette** (...Vapeur)

Les recettes soulignées intègrent du beurre ou de la crème encore crus (chauffés à moins de 60°C) ou peuvent être adaptées à cet effet. Presque toutes les autres utilisent des huiles VPPF encore crues (mayonnaises, etc.). On ajoutera aussi du beurre cru ou à peine réchauffé dans du Coulis de tomate maison par exemple...



## DESSERTS



Barres Protéinées d'Avoine (...Vapeur)  
Bavarois aux fruits de la passion (Fruits...)  
Bons bonbons de coings (Fruits)  
Chaussons aux Pommes (voir Tarte aux pommes, Tartes...)  
Compote de pommes et poires (Ressourc.)  
Coulis d'abricots (Cocktails... ou Fruits...)  
Coulis de fruits rouges (Cocktails... ou Fruits...)  
Crème au Café Vapeur (...Vapeur)  
Crème de yaourt coco à la banane (Ressourc.)  
Crêpes sans gluten (Petits...)  
Crêpes spécial débutants (Petits...)  
Croustillant aux fruits rouges (Petits...)  
Crumble de speculoos (Petits...)  
Crumble aux fruits rouges (Ressourc.)  
Croûte sablée aux fraises (Tartes...)  
Croûte sans gluten aux myrtilles sauvages et abricots (Tartes...)  
Galette des rois en pâte feuilletée maison (Tartes., annexe digitale)  
Langues de chat ou tuiles (Ressourc.)  
Lemon Curd pour une tarte minute (Tartes...)  
Mousse glacée aux fraises (Cocktails... ou Fruits...)  
Pommes Surprise Vapeur (...Vapeur) (Failsafe: *Poires Surprise*)  
Rochers de Coco (...Vapeur)  
Sorbet minute aux fraises et aux bananes (Ressourc.)  
Soupe de fruits rouges (Ressourc.)  
Tarte au chocolat au sel marin de Jean-Michel Georges (Tartes... annexes

site)  
Tarte au citron de mes rêves (Tartes...)  
Tarte au sucre et amandes de Domi (Tartes...)  
Tarte fine aux pommes (Tartes...)  
Tarte meringuée (Tartes...)  
Tarte Tatin (Tartes...)  
Tartelettes aux fraises (Tartes...)  
Truffes au chocolat (Ressourc.)

*Les recettes de biscuits et gâteaux sans gluten sont présentées dans le livre Gloutons de Gluten.*

*Les biscuits, gâteaux et desserts classiques de crèmes et de fruits seront, peut-être, publiés dans les tomes des mêmes noms en 2009. Les gourmands les plus pressés picoreront l'une ou l'autre recette dans le bimestriel Cuisine Nature (recettes listées ci-après). Les recettes classiques de desserts qui y sont détaillées pour les débutants sont déclinées sur le thème exposé dans l'article «Comment adapter les recettes de desserts en version nourricière» (dans Petits Déjeuners et Collations, édition novembre 2008).*

*Voir la liste des recettes: 1/ De Crèmes et de Fruits 2/ Biscuits en Famille 3/ Gâteaux en Famille.*

Aucune recette de dessert n'est marquée pour les cures. Il est possible pendant ces quinze jours de se passer de sucreries...

## MES RACINES EN CUISINE

*Beurre clarifié à l'indienne (Racines...)* annexes digitales...  
*Beurre frais maison (Racines...)* Petits chèvres à l'huile (Racines...)  
Chapati (Racines...) Pitta (Racines...)  
Chapelure-maison (Racines...) Pizza (Racines...)  
Croissants (Racines - annexes digitales...) Tagliatelles maison à l'épeautre (Racines...)  
**Fromage frais (à la présure) (Racines...)** Variantes de pain (Racines...)  
**Fromage frais sans présure (Racines...)** Yaourt sans yaourtière – **version 24 heures (Racines...)**  
Pain au levain de Paule (Racines...)  
Pain d'épeautre Mi-Mi (Racines...)  
Petits Pains au Chocolat (Racines -

## DE CRÈMES ET DE FRUITS

*Charlotte aux fraises au fromage frais maison - C.N. n° 2*  
*Clafoutis aux cerises sans gluten C.N. n° 15 et Tartes..., annexe sur le site*  
*Confitures et marmelades (fraises, groseilles, oranges, pêches, etc. - Fruits...)*  
*Crème anglaise inratable - C.N. n° 6 + crème pâtissière etc.*  
*Crème glacée minute aux bananes C.N. n° 21*  
*Crème glacée maison aux speculoos (en sorbetière) C.N. n° 21*  
*Framboises et fruits des bois: variations (confitures, sirop, gelée, conservation d'hiver, etc. - Fruits...)*  
*Glace aux fraises de Martine C.N. n° 21*  
*Glace aux noisettes de Renelde C.N. n° 21*  
*Mousse au chocolat de Meuman (spécial Jules) C.N. n° 15*  
*Panna cotta au citron vert (variantes: café, framboises, fruits de la passion) - C.N. n° 17*  
*Parfait glacé voir SemiFreddo*  
*Sabayon aux poires C.N. n° 20*  
*Semifreddo au chocolat C.N. n° 21*  
*Sorbet aux abricots en sorbetière, Sorbet aux Fraises sans sorbetière C.N. n° 21*  
*Sorbet-minute spécial Jules – C.N. n° 8*  
*Soufflé aux citrons (et variante au chocolat) C.N. n° 21*

## BISCUITS EN FAMILLE

voir aussi la catégorie « Desserts »  
*Cantuccini* ou Croquets aux amandes  
C.N. n° 22  
*Champignons en meringue* - C.N. n° 12  
Éclairs chocolat (site)  
*Gaufrettes (galettes) à la cannelle* C.N.  
n° 20  
*Gaufres de Bruxelles* C.N. n° 20  
*Macarons sans farine au miel*  
C.N. n° 23  
*Madeleines de Marcel* (sans farine) -

C.N. n° 10  
*Muffins d'Agatha* (versions avec et sans  
gluten) C.N. n° 23  
Palmiers  
*Sablés rapides, dont version graphique*  
*ou sans gluten ou du Régime des*  
*Glucides Simples* - C.N. n° 16  
*Speculoos et vertus des épices*  
C.N. n° 1

## GÂTEAUX EN FAMILLE

voir aussi la catégorie « Desserts »  
*Baby Boo en Dessert* C.N. n° 19  
*Bûche de Noël à la Coffe pour débutants*  
- C.N. n° 12  
*Cake grand mère* - C.N. n° 3  
Cake léger de véronique C.N. n° 23  
*Crumble a la rhubarbe spécial jules* -  
C.N. n° 8  
*Crumble de pommes au speculoos sans*  
*gluten* C.N. n° 15  
Gâteau aux poires C.N. n° 23 +

*Moelleux au chocolat* - C.N. n° 7  
*Pain d'épices* C.N. n° 19  
Quatre quart C.N. n° 23  
*Tiramisu Fermier* CN n° 18  
*Tiramisu aux Fruits des Bois* CN n° 18  
+ *Alimentarité des Moules en Silicone*  
CN n° 18

# INDEX

## C

Cocktails Nature en un Clin  
d'Oeil 19  
Collection Cuisine nature  
2, 18  
Cuisine Nature... à Toute  
Vapeur 18  
Cure Anti-fatigue 18

## D

Docteur, je veux maigrir. 21  
Du gaz dans les neurones 21

## E

épuisement chronique,  
fibromyalgie, candidose:  
rep 21

## G

Graines de Gourmand 19

## M

Mes Recettes Antifatigue 18  
Mon Assiette en Equilibre  
19, 20

## P

Petits-Déjeuners et Collations  
en Cuisine Nature 18  
Pour Qui Sonne le Gras ? 21

## Table des matières

Petit-déjeuner & collations .....	3
Boissons .....	4
Tartinades salées.....	5
Tartinades sucrées .....	5
Potages .....	6
Viande & Cie .....	7
Volaille .....	7
Poissons & Fruits de mer .....	8
Oeufs et fromages .....	9
<i>Salade végé de quinoa aux légumes de saison et oeufs (RAF2) .....</i>	<i>9</i>
Légumes et salades.....	10
Céréales & Cie, légumineuses .....	12
Sauces .....	13
Desserts .....	14
Mes Racines en Cuisine .....	15
De Crèmes et de fruits .....	15
Biscuits en famille .....	16
Gâteaux en famille .....	16
Collection Cuisine nature .....	18
Collection Les Topos de Taty .....	20
Index .....	22