

# SOMMAIRE

## 7 Avant-propos

## 8 Le placard du cuisinier paresseux

Produits secs  
à cuisson rapide 8

Produits surgelés 9

Aides culinaires  
et aromates 11

Quelques produits  
manufacturés utiles 11

## 12 Matériel de base

Poids et mesures 12

Tout pour la cuisson 14

Dernières astuces  
paresseuses 14

## 17 Au petit déjeuner

Smoothie à la fraise  
et au basilic 18

Smoothie de banane,  
poire et larme de coco 20

Pain perdu et tartare  
de poire 22

Porridge au sarrasin 24

Pâte à tartiner  
coing-amande 26

Grand pot de granola 28

Rochers aux amandes  
sans sucre ajouté 30

33

### Cuisine des restes

*Avec un reste de pain dur...*

Galettes aux herbes 34

*Avec un reste de légumes...*

Gratin au fromage 36

*Avec un reste d'épinards...*

Œufs au plat 37

*Avec un reste de riz...*

Quenelles aux olives 38

*Avec de vieux fruits...*

Crumble de pomme  
à la poudre de pain 40

*Avec les légumes qui traînent...*

Curry végétarien 42

*Avec un reste de pâtes...*

Omelette de pâtes  
aux oignons rouges 44

*Avec une carcasse de poulet...*

Bouillon de poule  
aux vermicelles 46

49

### Recettes qui se préparent en votre absence

Galettes de soja  
au gingembre 50

Velouté de millet,  
chou-fleur et crème coco 52

Soupe d'avoine au fromage  
de chèvre 54

Soupe complète de quinoa  
aux petits pois 56

Salade de légumes mi-cuits  
et riz noir 58

Salade de riz aux œufs 60

63

### Dîners décomplexés

Wok aux champignons noirs,  
petits pois et tagliatelles  
de carotte 64

Tarte aux champignons 66

Pâtes d'été aux tomates  
cruës 68

Pizza au pain 70

Croque-monsieur  
à la poêle 72

Tourte à la viande 74

Verrines de crème de soja  
vanille et chocolat 76

79

### Impro à l'apéro !

Minitartelettes apéro 80

Toasts de radis noir, fromage  
de chèvre et laitue de mer 82

Mousse de sardine pimentée 84

Verrines au tofu fumé  
et tomates séchées 86

Pain farci à l'ail et au fromage 88

Omelette japonica 90

Feuilletés aux carottes 92

95

### DIY et autres astuces « zéro déchet »

Cornichons lactofermentés 96

Autres légumes  
lactofermentés 98

Glaçons aux herbes 100

Sauve qui peux,  
plus un zeste ! 102

Biscottes et chapelure 104