

*INTRODUCTION.....	6	*PETITS DÉJ' EN VADROUILLE.....	71
Pourquoi manger dehors?	6	Œufs au miso	72
Dehors, à votre rythme.....	10	Porridge aux épices chaï.....	75
La logistique	12	Porridge salé	76
Les emballages maison.....	14	Chicoccino du matin.....	79
La nutrition.....	18	Gros biscuit du petit déjeuner	80
*JOLIES BOÎTES		Muesli pocket (banane-café).....	83
POUR BELLES JOURNÉES.....	21	Petit pain vapeur fourré	84
Quiche au pesto et légumes.....	23	*REPAS EN KIT	87
Tortillas houmous et légumes	24	Kit pour tartes express.....	89
Mini-tourtes et salade aux lentilles	26	Roulés de fromage végétal.....	90
Cake aux épinards et salade folle.....	29	Soupe d'orties, sarrasin et tomates séchées	94
Onigiri sandwichs au tofu.....	30	Misodama (balles pour soupe miso)	97
Crème aux abricots et crumble praliné	32	Sauce pour pâtes à cuisson rapide.....	99
Moelleux matcha chocolat	35	Cuir de fruits	100
*EN-CAS ET BONS GOÛTERS.....	37	Crackers aux graines.....	103
Boulettes de tofu lactofermenté.....	39	Barres au chanvre et aux olives	104
Far à la purée de noisette.....	41	Granola salé et graines germées.....	106
Cake chocolat et noix de pécan.....	42	Chocolat chaud ou crème dessert	108
Cookies antichocs.....	44	*CUISINE EN SACOCHE.....	111
Balles énergétiques aux fruits secs.....	47	Taboulé du cycliste	112
Barres à l'avoine et aux fruits secs.....	49	Variations autour de l'avocat.....	115
Barres noglu au sarrasin.....	50	Pavés de polenta salés ou sucrés	116
*FESTIN SOUS LES ÉTOILES	53	One-pot pastas aux tomates cerise	119
Tartinade et chèvres customisés.....	55	Nouilles de courgettes au sésame	121
Petit épeautre, feta et légumes rôtis	56	Gnocchis sauce tomate-olive	122
Burgers aux champignons.....	58	Cranachan de compétition	125
Pizza japonaise en kit.....	61	Pannacotta aux fruits.....	126
Brownie à la poêle.....	62	*LISTE DES RECETTES	130
Pudding aux fruits rouges	64		
Tartines gourmandes.....	67		
Tisane à la confiture maison	68		