



SOMMAIRE

Une histoire de famille	8
Petite interview de l'intéressée	22

TOUT COMPRENDRE POUR BIEN COMMENCER 25

Les différents régimes	26
Équilibre alimentaire	28
Vitamines, etc.	32
On les trouve où ?	34
Mes petits ingrédients	38
Conseils de maman	40

LES PETITS DÉJEUNERS 43

• Granola maison aux fruits secs	45
• Porridge aux fruits rouges	47
• Barres de céréales	48
• Galettes de flocons d'avoine	51
• Brioche perdue au lemon curd	53
• Energy balls aux figes	54
• Pancakes à la châtaigne	57
• Les petits + pour la gourmandise et le plaisir	58

LES RECETTES SALÉES 61

• Burgers de haricots rouges	63
• Spaghettis bolognaise	65
• Crêpes de sarrasin au roquefort et aux noix	66
• Gaufres à la courgette	67

• Galettes de quinoa	69
• Saucisses de haricots blancs	70
• Croquettes de brocoli	72
• Croquettes de chou-fleur	73
• Salade de pâtes	75
• Cordons bleus de brocoli	77
• Nuggets de haricots blancs	78
• Buddha bowl	81
• Quiche aux poireaux	82
• Quiche aux légumes grillés	83
• Minestrone	85
• Omelette aux orties façon pizza	87
• Steak de betterave et œuf à cheval	88
• Croque-monsieur au chèvre	91
• Lasagnes d'aubergines	92
• Courgettes farcies	93
• Chili sin carne	95
• Boulettes à l'aubergine	97
• Farandole de makis d'omelette	98
• Petites galettes à l'orientale	100
• Curry de pois chiches	101
• Pâté végétal aux champignons	103
• Houmous de pois chiches et patate douce	104
• Guacamole aux petits pois	105
• Chips de légumes	106
• Petites rillettes de sardines et maquereaux	106
• Coleslaw	107
• Tartinade de tomates confites et poivrons rouges	109
• Tartinade de lentilles corail et carottes	110
• Pois chiches et noix de cajou à grignoter	110
• Comme des ribs de... seitan sauce barbecue	111

LES DOUCEURS SUCRÉES 113

- Cookies aux cacahuètes et pépites de chocolat 115
- Cake aux saveurs de mon enfance 116
- Banana bread 118
- Carrot cake 119
- Gâteau au chocolat et aux haricots rouges 121
- Biscuits à l'amande fourrés à la confiture ou au chocolat 123
- Muffins au citron de Zoé 124
- Crumble poires-amandes 125
- Pommes au four 127
- Financiers à la poudre de pistaches 128
- Tarte au chocolat et noisettes 130
- Cookies à l'orange confite et au pralin 131

Mes petites astuces au quotidien 132

MAMAN, ON MANGE QUOI... 134

- ... ce midi ? 135
- ... au goûter ? 136
- ... ce soir ? 137
- Menus pour la semaine 138

Remerciements 141

