

# Table des matières

Les nutriments 9

## TARTINADES 19

Aïoli aux graines de tournesol 20

Crème de betterave 22

Tapenade d'olives noires 24

Les Algues 26

Tartare d'algues 28

Babaganoush (cuisine libanaise) 30

L'Aubergine 31

## PETIT DÉJEUNER 33

Petit déjeuner 34

La Purée d'amande 36

Temps de trempage des oléagineux 37

Les Graines de chia 38

Pudding aux graines de chia 40

Boisson aux amandes et aux dattes 42

Granola de sarrasin 44

Polenta aux fruits secs 46

Porridge 48

Smoothie riche en chlorophylle et vitamines 50

Smoothie «Vert» 50

Smoothie «Orange» 51

Smoothie «Rose» 51

Tchaï 52

## POTAGE 55

Velouté de Fanes de Radis 56

Le Miso 58

Arrow-Root 59

Soupe Fenouil Tomates 60

Bouillon au Miso 62

Ravioles en bouillon de légumes 64

Soupe Thaï aux légumes croquants 66

Velouté de Céleri Rave 68

Velouté d'Orange Safranée 70

Huile de Coco 72

Lait de Coco 75

Velouté de Patate Douce 78

Velouté au Cumin 80

## ENTRÉE 83

Salade d'Artichaut 84

L'Artichaut 85

Carpaccio de Chou rave et Lentilles 86

Terrine Champignons et Noix 88

Graines de courge en tarte colorée 90

Les Graines Germées 92

L'Épeautre 92

Le Sarrasin 93

Le Calcium 94

Le Vinaigre d'uméboshi 95

Blinis de Patate douce, Poivron rouge et Sauce blanche 96

Petites Tartelettes aux Tomates cerise et Comté 98

Gomasio	100
Assiette Fraîcheur	102
L'Ayurveda	104
Le Kitchari	110
Le Ghee	112
<b>PLAT CHAUD</b>	<b>117</b>
Bo Bùn	118
Crumble de Butternut	120
Mijoté de Poireau, Courge en sauce de lentilles corail	122
Crêpes à la fondue de Poireau, crème de Betterave	124
Fenouil à la Provençale	126
Couscous aux légumes	128
Les Chakras	130
Chapatis	132
Gnocchi aux Épinards et à la Sauge	134
Sablé de Parmesan et son Tartare de légumes	136
Risotto aux Algues	138
Samossas de Pomme de Terre et Coriandre	140
Crêpes Thali	142
Le Tofu	144
Le Gingembre	145
Brochette de Tofu glacé au Miel et au Sésame	146
Buddha Bowl ou «bol du bouddha»	148
Le Chou	149
Le Quinoa	150
Kitchari	152

<b>DESSERT</b>	<b>155</b>
Croquants aux Fruits Secs	156
Crème de riz au Safran et Cardamome	158
Crème Chocolat et Mousse Coco	160
Cake Ginger Citron	162
Financiers au Thé Matcha	164
Fraises au Fromage blanc sur Sablé	166
Carrot Cake	168
Khir	170
Cake marbré au Curcuma, parfumé à l'Orange	172
Ginger Cookies	174
Pâte brisée sans gluten	176
Crêpes sans gluten	178
Le Régime cétogène	179
Le Pain cétogène	180
Table des matières	184
Ghislaine Delubac	191