

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
PLAT CHAUD	117
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

DESSERT	155
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