

Collection

Cuisine Nature et spécial Jules

Index de toutes les recettes au 1.11.2016

Taty
Lauwers



J'ai le plaisir de partager avec vous l'index de toutes les recettes pratiques de cuisine que j'ai publiées depuis 20 ans, sur mon blog ou dans les livres.

Table des matières

Petits déjeuners & collations	2
Boissons	6
Tartinades-apéros salé	8
Tartinades sucrées	9
Supports à tartinades sans farineux	9
Potages.....	10
Viande	12
Volaille.....	13
Poissons & fruits de mer.....	14
Oeufs	16
Fromages.....	17
Légumes et salades	19
Céréales & légumineuses	22
Sauces.....	25
Desserts.....	28
Mes Racines en Cuisine	32



Infos chez aladdin@island.be ou Aladdin - 11, allée du Mont Cheval à BE-1400 Nivelles
www.cuisinature.com www.lestoposdetaty.com
© Taty Lauwers 1996-2016 www.taty.be
version 16/11/21

PETITS DÉJEUNERS & COLLATIONS

Voir aussi « boissons » (p. 6) ou « tartinade sucrée » (p. 9) ainsi que toutes les recettes dans *Fruits de la vie* ou *Petits matins ressourçants*.

cliquez sur
les textes en rouge
pour consulter
la recette
sur mon blog

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Amandes du Paradis	<i>PRI13</i> ^{*1} p. 110 ^{*2}	
Bananes poêlées au jus d'orange	<i>PET15</i> p. 96	<i>CAN13</i> p. 118 <i>DG13</i> p. 118
Bananes Surprise	<i>PET15</i> p. 96	
Biscotte essénienne d'épeautre	<i>GERM</i> p. 88	
Biscotte essénienne de blé et de sarrasin	<i>FR16</i> p. 93	
Biscottes d'avoine	site	
Brésilienne	<i>PRI13</i> p. 110	<i>DG13</i> p. 118
	<i>PET15</i> p. 38	<i>CAF13</i> p. 109
Chapatis indiens (ou Pain Azyne)	<i>PAIN</i> p. 52	
Chocolat Chaud du paléo	<i>PRI13</i> p. 113	
Clafoutis avec et sans gluten/laitages	site	
Cocktail santé aux fruits		<i>CAF13</i> p. 109
Compote de fruits de saison à la vapeur douce		<i>CAF13</i> p. 110
Compote de pommes et de poires à la cannelle		<i>DG13</i> p. 118
Compote de fruits frais à la vapeur	<i>PET15</i> p. 98	
Compotes de fruits de saison protéinée	<i>PRI13</i> p. 106	

***1 Les livres sont référencés entre parenthèses après chaque recette sous un abrégé du titre. Les titres complets et les couvertures de livres : en fin de document (p. 34).**

^{*2} Les numéros de page sont précisés pour les dernières éditions. Pas de références avant, sorry! Chaque tome est terminé par un index détaillé, où l'on effectue une recherche par nom de recette ou par ingrédient. Ces références ne valent pas pour les vieilles éditions de mes livres chez un autre éditeur que chez Aladdin, éditions que je ne cautionne d'ailleurs pas. Erreur de jeunesse...

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Confit de tournesol au miel	<i>GERM</i> p. 85	
Confiture d'abricots minute	<i>PET15</i> p. 93	
et autres dans FR16 : Gelée d'abricots p. 105, Gelée de groseilles et de framboises p. 104, Gelée de pommes aux épices orientales p. 115, Gelée de rhubarbe p. 105, Marmelade d'oranges p. 108, Marmelade de fraises p. 102, Framboises et fruits des bois : variations p. 113		
Crackers au fromage ou aux amandes		<i>DG13</i> p. 117 <i>PAL</i> p. 117
Crème Budwig	<i>PET15</i> p. 55	<i>CAF13</i> p. 109
Crème de bananes	<i>PET15</i> p. 35	
Crème de flocons d'avoine ou Porridge	<i>PET15</i> p. 68	
Crêpe d'amandes		<i>DG13</i> p. 118
Crêpes de banane	<i>PRI13</i> p. 112	
Crêpes sans gluten ni lait	<i>PET15</i> p. 80	
Crêpes spécial débutants	<i>PET15</i> p. 79	<i>CAN13</i> p. 118
Croissants (pâte feuilletée)	<i>PAIN</i> p. 55	
Croustillant sucré ou Granola Québécois	site	
Crumble aux fruits rouges	site	
Crumble de speculoos spécial jules	site	
Crumble speculoos Version sans gluten et sans laitage	site	
Fromages ressourçants du matin	<i>PET15</i> p. 107	
Galettes croquantes de sarrasin	site	
Granola classique	site	
Granola du paléo	<i>PRI13</i> p. 111	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Huit Smoothies protéinés	<i>PRI13</i> p. 108	
Levain-mère	<i>PAIN</i> p. 46	
Milk-shake des champions	<i>PET15</i> p. 30	<i>CAN13</i> p. 118 <i>DG13</i> p. 119
Milk Shake végétal au beurre de tournesol/coco		<i>CAF13</i> p. 111
Muesli du docteur	<i>PET15</i> p. 63	<i>CAF13</i> p. 110
Muesli Maison		<i>CAN13</i> p. 118
Œufs du matin	<i>PET15</i> p. 102	
Pain au levain de Paule	<i>PAIN</i> p. 40	
Pain mi-mi sans fatigue (à l'épeautre)	<i>PAIN</i> p. 28	
Pains briochés au chocolat	<i>PAIN</i> p. 60	
Pan Tostado à l'espagnole	site	
Pâte à pizza classique	<i>PAIN</i> p. 21	
Petits déjeuners sages et salés	<i>PET15</i> p. 102	
Petits pains à la levure version classique	<i>PAIN</i> p. 13	
Pitas Mi-Mi à l'épeautre	<i>PAIN</i> p. 33	
Porridge		<i>CAN13</i> p. 118
Porridge au lait d'amandes		<i>CAF13</i> p. 110
Porridge peps		<i>CAN13</i> p. 119
Porridge sans laitage		<i>CAN13</i> p. 119
Potages		<i>CAF13</i> p. 111
Protéines végétales du matin	<i>PET15</i> p. 110	
Riz au lait		<i>CAN13</i> p. 119
Riz au lait au lait de riz	<i>PET15</i> p. 74	
Sages et salés - voir aussi Œufs pyy et Fromages pyy		<i>DG13</i> p. 119
Sages et salés (Trente brunchs)	<i>PRI13</i> p. 119	
Salade aux kiwis et aux bananes	<i>PRI13</i> p. 105	
Salade de fruits frais protéinée	<i>PRI13</i> p. 104	
Salade de fruits frais vanillée, aux oléagineux		<i>CAF13</i> p. 111

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Sandwich amélioré aux graines germées	<i>FR16</i>	
Sandwichs ressourçants pour la cantine	site	
Smoothie dynamo	<i>FR16</i> p. 66	
Smoothies liés à l'avocat	<i>FR16</i> p. 66	
Smoothies liés à la banane ou à la pulpe de fruits	<i>FR16</i> p. 62	
Smoothies liés au beurre de noix	<i>FR16</i> p. 65	
Smoothies liés au yaourt	<i>FR16</i> p. 65	
Smoothies: voir aussi <i>Veloutés</i>		
Tartine légère au fromage frais (salé)	<i>PET15</i> p. 112 <i>JVEG</i> p. 91	
Tartine Tonus à la banane	<i>PET15</i> p. 92	<i>CAN13</i> p. 119
Toast à l'anglaise		<i>CAN13</i> p. 119
Yaourt 24h sans lactose		<i>DG13</i> p. 119
Velouté aux fruits frais et avocat	<i>PET15</i> p. 39	<i>CAF13</i> p. 111
Velouté aux laitages	<i>PET15</i> p. 39	
Velouté de fruits au coco & pollen		<i>CAF13</i> p. 111
Veloutés: voir aussi <i>Smoothies</i>		
Viandes et poissons du matin	<i>PET15</i> p. 111	

BOISSONS

Bouillon de légumes ou soupe miso	PET15 p. 50	
Chocolat chaud à l'ancienne	PET15 p. 24	
Hydromel ou Citronnade Peps	PET15 p. 28	CAF13 p. 112
Hydromel à la Cannelle	PRI13 p. 113	
Jus de fruits purs	FR16 p. 44	
Jus de fruits et de légumes frais	PRI13 p. 107	
Jus de légumes	site	CAF13 p. 113 SUC13
Jus au Lait	FR16 p. 23	
Jus Breuss	FR16 p. 26	
Jus Carottes-cannelle	FR16 p. 23	
Jus Concombre-fenouil	FR16 p. 21	
Jus Cosmopolitan	FR16 p. 44	
Jus de fruits en smoothies	FR16 p. 45	
Jus de fruits et de légumes	PET15 p. 42	
Jus de raisins et la Cure de Raisins	FR16 p. 48	
Jus En route, belle troupe	FR16 p. 23	
Jus Fraîcheur du soir	FR16 p. 23	
Jus Kiwi baby	FR16 p. 44	
Jus L'amoureux	FR16 p. 27	
Jus L'apéro végétal pétillant	FR16 p. 25	
Jus la Voie du Milieu	FR16 p. 24	
Jus Lait végétal	FR16 p. 24	
Jus Le draineur	FR16 p. 27	
Jus Le Lait de Poule Végétal	FR16 p. 25	
Jus Libérez-Mon-foie	FR16 p. 24	
Jus Long island	FR16 p. 27	
Jus Long Island		CAF13 p. 114
Jus Matin d'entrain	FR16 p. 21	
Jus Pastis Végétal	FR16 p. 23	
Jus Punch d'automne	FR16 p. 27	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Jus Punch d'été	FR16 p. 44	
Jus Punch spiruline	FR16 p. 27	
Jus Retrouve du jus	FR16 p. 27	
Jus Sangria de jus	FR16 p. 44	
Jus Soleil du Matin	FR16 p. 21	
Jus Ti'punch	FR16 p. 44	
Jus V24 épicé	FR16 p. 23	
Jus verts	FR16 p. 26	
Jus Breuss		CAF13 p. 115
Jus de la Voie du Milieu		CAF13 p. 113
Jus Libérez mon foie		CAF13 p. 115
Jus vin chaud	FR16 p. 44	
Jus L'amoureux		CAF13 p. 114
Lait d'amandes maison	FR16 p. 86	
Lait d'amandes maison	PET15 p. 33	
Lait d'amandes germées	GERM p. 86	
Lait de poule à l'italienne		CAN13 p. 118
Lait de poule à l'italienne	site	
Lait de poule Végétal		CAF13 p. 114
Le draineur		CAF13 p. 115
Limonade de Benjamin	FR16 p. 53	
Jus Punch d'automne		CAF13 p. 115
Jus Punch spiruline		CAF13 p. 114
Jus Retrouve du jus		CAF13 p. 115
Jus Soleil du Matin (jus)		CAF13 p. 114
Thé des Indiens ou de l'Himalaya	PET15 p. 28	CAF13 p. 112
Thé des yogis	PRI13 p. 113	
Tisane de réglisse	PET15 p. 29	CAF13 p. 112

TARTINADES-APÉROS SALÉ

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Amandes croustillantes	<i>GERM</i> p. 38	
Canapé de Houmous au potimarron confit	<i>GERM</i> p. 40	
Caviar au céleri et algues	<i>GERM</i> p. 36	
Caviar aux tomates séchées	<i>GERM</i> p. 36	
Caviar d'algues		<i>CAF13</i> p. 108
	<i>PRI13</i> p. 75	<i>PAL</i> p. 116
Caviar d'Aubergines	<i>PRI13</i> p. 72	<i>SUC13</i> p. 118 <i>CAF13</i> p. 108 <i>PAL</i> p. 116
Caviar de noix germées au potimarron	<i>GERM</i> p. 36	
Caviar de tournesol germé au curry	<i>GERM</i> p. 33	
Caviar de tournesol Mamie Kousmine	<i>FR16</i> p. 82	
Cervelle de Canut	<i>PRI13</i> p. 75	
Fromage frais coloré (8 variantes) pour trempette	<i>JVEG</i> p. 91	<i>SUC13</i> p. 119
Guacamole (avocats)	<i>PRI13</i> p. 72	<i>PAL</i> p. 116 <i>SUC13</i> p. 118 <i>CAF13</i> p. 108
Guacamole d'avocat aux graines germées		<i>CAF13</i> p. 108
Houmous à l'extracteur	<i>FR16</i> p. 78	
Houmous spécial Jules	site	
Houmous vapeur	site	
Houmous d'azukis ou lentilles roses au curry		<i>SUC13</i> p. 118 <i>DG13</i> p. 117
Houmous tricolore	<i>FR16</i> p. 79	
Pâté Végétal		<i>DG13</i> p. 117 <i>CAF13</i> p. 108
Tapenade (olives)	<i>PRI13</i> p. 73	<i>PAL</i> p. 117
Tapenade Douce	<i>FR16</i> p. 83	
Tartines légères au fromage frais (8 variantes)	<i>JVEG</i> p. 91	<i>SUC13</i> p. 119
Variante Caviar Mamie Kousmine	<i>GERM</i> p. 36	

TARTINADES SUCRÉES

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Beurre de cacahuètes	<i>FR16</i> p. 81	
Beurre de tournesol et beurres de noix	<i>FR16</i> p. 80	
Chocopâte maison	<i>PET15</i> p. 87	
Confit d'amandes au miel	<i>PET15</i> p. 89	
Confit de tournesol au miel	<i>GERM</i> p. 85	
Pâte choco qui vous veut du bien	<i>FR16</i> p. 84	

SUPPORTS À TARTINADES SANS FARINEUX

Crackers au fromage ou aux amandes		<i>DG13</i> p. 117 <i>PAL</i> p. 117
Crêpe d'omelette	<i>Pri</i> p. 84	<i>PAL</i> p. 108
Galettes de légumes Express	<i>PRI13</i> p. 68	<i>PAL</i> p. 109
Rösti de carottes		<i>DG13</i> p. 113
Tuiles de parmesan		<i>DG13</i> p. 117

POTAGES

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Bouillon amélioré en plat complet	PRI13 p. 49	
Bouillon au crabe à la chinoise	PRI13 p. 49	PAL p. 114
Bouillon thaï aux crevettes, courgettes et tomates	PRI13 p. 48	PAL p. 113
Bouillon à l'ail (germes de soja, concombres)		DG13 p. 115
Bouillon cru minute aux graines germées	GERM p. 27	
Bouillon de Légumes	JVEG p. 46	
Bouillon de poule amélioré (divers légumes)		SUC13 p. 111
Bouillon de poulet à l'ancienne	DEB13 p. 48	SUC13 p. 111 DG13 p. 114
Bouillon du Juste Milieu (avec jus vert)	PRI13 p. 47	PAL p. 113 DG13 p. 115
Bouillon en plat complet (courgette, riz cuit, oeuf)		PAL p. 114
Bouillon pimenté à la citronnelle et au poulet	PRI13 p. 46	
Bouillon: six variantes en soliste	PRI13 p. 46	
Bouillon thaï au coco, pleurotes et poulet	PRI13 p. 48	PAL p. 113
Crème de brocolis au curry	site	
Crème bruxelloise de Bonne-Maman (chicons)	JVEG p. 43	CAF13 p. 96 SUC13 p. 112
Crème d'orties minute	JVEG p. 44	CAF13 p. 97
Crème de carottes au cerfeuil	JVEG p. 38	CAF13 p. 96
	PET15 p. 45	SUC13 p. 111
Crème de lentilles d'été	GERM p. 21	
Crème de lentilles et carottes à la sarriette	TAR13 p. 33	CAF13 p. 96
Crème de tomates au pesto	DEB13 p. 44	DG13 p. 114
Gazpacho à la betterave rouge	FR16 p. 36	
Gazpacho aux carottes	FR16 p. 36	
Gazpacho aux petits pois	FR16 p. 36	
Gazpacho de betterave & variantes	FR16 p. 36	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Minestrone à l'Italienne	TAR13 p. 37	
Minestrone du paléo aux patates douces	PRI13 p. 41	PAL p. 114
Minestrone detox'		CAF13 p. 97
Potage aux fanes de radis	site	
Potage de base aux légumes (poireaux pour une Vichyssoise, chou-fleur pour une soupe Dubarry, etc.)		CAN13 p. 113
Potage de brocolis et de Champignons	DEB13 p. 46	CAF13 p. 98 DG13 p. 114 PAL p. 114
Potage de lentilles germées et épinards au coco	GERM p. 20	
Potage de potimarron au curry	JVEG p. 36	CAF13 p. 97 SUC13 p. 112
Potage de légumes Bieler	JVEG p. 40	SUC13 p. 112 CAF13 p. 96
Purée Saint-Germain	TAR13 p. 36	
Soupe aïgo boullido		CAF13 p. 98
Soupe aux châtaignes et oignons	PRI13 p. 42	PAL p. 115
Soupe d'oseille et de pourpier	PRI13 p. 43	PAL p. 115 CAF13 p. 98
Soupe de courgettes detox'		CAF13 p. 98
Soupe de courgettes protéinée crémeuse	DEB13 p. 42	DG13 p. 115
Soupe miso à la Japonaise	DEB13 p. 47	DG13 p. 114 SUC13 p. 112
Soupe vichyssoise (crème de poireaux)	ENF p. 99	CAF13 p. 98
Velouté au concombre et fenouil germé	GERM p. 24	
Velouté concombre & fenouil au coco		PAL p. 115

VIANDE

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Biltong ou viande séchée	RAC p. 126	
Blanc de boeuf et Saindoux maison	RAC p. 130	
Bolognaise et pâtes de légumes	PRI13 p. 85	PAL p. 108
Boulettes de bœuf au four doux	RAF13 p. 81	
Brochette au barbecue doux, à la texane	PRI13 p. 90	
Carbonnades en quasi-charcuteries	RAF13 p. 82	
Carpaccio de bœuf	RAF13 p. 73	
Champignons farcis au hachis et maïs	PRI13 p. 86	
Farce de hachis pour pitta au four doux	RAF13 p. 80	
Filet mignon à la moutarde	RAF13 p. 88	
Gigot d'agneau aux herbes en hypocuisson	RAF13 p. 85	
Hachis Parmentier de restes de viande	ENF p. 83	
Hamburger maison	ENF p. 77	
Pain de viande (agneau)	ENF p. 85	
Pavé de bœuf ou rosbif au four doux	RAF13 p. 77	
Pemmican des Indiens	RAC p. 127	
Quasi-charcuteries du jour P	PRI13 p. 88	
Quiche au jambon sans croûte	PRI13 p. 83	
Rillettes maison	RAC p. 128	
Rosbif en hypocuisson		PAL p. 110 SUC13 p. 109
Rôti/Filet mignon de porc en hypocuisson	DEB13 p. 68	SUC13 p. 107
Sauté de bœuf aux légumes		DG13 p. 111
Sauté de porc aux légumes au wok	DEB13 p. 67	
Steak tartare ou filet américain	RAF13 p. 71	SUC13 p. 110
Tagliatelle al ragù	ENF p. 89	CAN13 p. 115
Viandes au four doux (hypocuisson)	RAF13	PAL p. 111

VOLAILLE

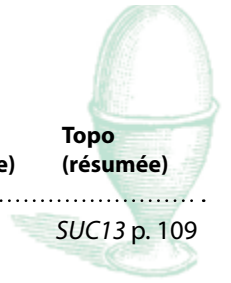
Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Bonbons de volaille en teriyaki en hypocuisson	PRI13 p. 89	PAL p. 108
Dés de poulet panés aux épices	ENF p. 94	CAN13 p. 112
Filet de dinde double cuisson au four	DEB13 p. 69	DG13 p. 110 CAF13 p. 100 SUC13 p. 107
Magret de canard		SUC13 p. 107
Magret de canard en hypocuisson	DEB13 p. 68	DG13 p. 110
Magret de canard séché au sel	RAF13 p. 46	
Magrets de canard vapeur et chicons, sauce au miel	VAP13 p. 93	
Nasi-goreng à la volaille	JVEG p. 90	
Pâté de volaille à la mode Vergé	RAF13 p. 91	
Poulet au wok (curry et lait de coco, aux carottes)	DEB13 p. 66	DG13 p. 111 SUC13 p. 108
Poulet pané du paléo	PRI13 p. 87	
Poulet rôti	ENF p. 92 PRI13 p. 91	CAN13 p. 113
Quiche sans croûte	PRI13 p. 83	PAL p. 110
Salade César (au poulet)	PRI13 p. 62	PAL p. 110
Salade de poivrons au poulet	VAP13 p. 88	
Salade de poulet aux Légumes mi-cuits mi-crus	VAP13 p. 91	SUC13 p. 108 CAF13 p. 103

Le principe des quasi-charcuteries est illustré en recettes dans *Mes Recettes Antifatigue (éditions 2010 et suivantes).*

POISSONS & FRUITS DE MER

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Aïoli vapeur	VAP13 p. 76	SUC13 p. 106
Assiette océane à la vapeur douce	RAF13 p. 55	
Bonbons de saumon hypocuits et sauce Teriyaki	RAF13 p. 54	
Brochettes de lotte à la vapeur	VAP13 p. 73	
Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson	VAP13 p. 79	
Calamars au four doux	RAF13 p. 52	
Calamar à la romaine	site	
Carpaccio de Saint-Jacques au gingembre	RAF13 p. 58	
Choucroute de la mer	site	
Dorade au grill	DEB13 p. 75	PAL p. 108
Filets de rouget marinés et quinoa	RAF13 p. 61	
Gravlax	RAF13 p. 44	
Homard à la vapeur douce (Vapeur10-12 p. 176)		
Lentilles vapeur et saumon poêlé	TAR13 p. 48	
Maquereau au four doux	RAF13 p. 51	
Merlu frais en papillotes	VAP13 p. 82	
Paella mi-vapeur	VAP13 p. 85	
Pavé de saumon au four doux	RAF13 p. 47	
Pavé de saumon poêlé à l'unilatérale	DEB13 p. 74	
Raie au beurre clair	ENF p. 73	
Salade au thon & aux œufs	ENF p. 109	CAN13 p. 114
Salade de thon en boîte	DEB13 p. 73	
Salade verte et roquette, sardines		CAF13 p. 104
Saumon à l'unilatérale	DEB13	DG13 p. 112
Saumon au four doux		SUC13 p. 109 CAF13 p. 105
Saumon mi-mi à-la-This	RAF13 p. 49	
Saumon vapeur douce et brocolis sur lit de cresson	VAP13	CAF13 p. 105

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Saumon en masala au wok	site	SUC13 p. 109
Scampis au four doux		SUC13 p. 110
Scampis et sauce Satay	RAF13 p. 53	
Scampis poêlés à l'ail (crevettes roses)	DEB13 p. 72	SUC13 p. 110 DG13 p. 112
Steak haché de thon	PRI13 p. 79	PAL p. 110
Sushis Sans Souci	RAF13 p. 39	
Thon au grill		DG13 p. 112
Thon mariné vapeur	VAP13 p. 75	
Tomates crevettes et vinaigrette	ENF p. 75	
Waterzooi minute de poisson	ENF p. 71	CAN13 p. 116



OEUFS

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Crêpe d'omelette	<i>Pri</i> p. 84	<i>PAL</i> p. 108
Flan de brocolis à la vapeur douce	<i>VAP13</i> p. 48	
Galettes de légumes Express	<i>PRI13</i> p. 68	<i>PAL</i> p. 109
Œufs : variations	<i>PRI13</i> p. 114	
Œufs au plat		<i>SUC13</i> p. 108
Œufs au plat et au lard	<i>PRI13</i> p. 115	
Œufs brouillés à la poêle et quinoa, haricots verts	<i>ENF</i> p. 57	<i>CAN13</i> p. 113
Œufs brouillés aux épinards sur quinoa	<i>VAP13</i> p. 69	
Œufs brouillés et haricots verts à la vapeur	<i>PRI13</i> p. 114	<i>SUC13</i> p. 107 <i>DG13</i> p. 110
Œufs cocotte à la vapeur douce	<i>VAP13</i> p. 67	
Œufs coque, mollets, durs, brouillés	<i>DEB13</i> p. 71	
Œufs en cocotte (vapeur)	<i>PRI13</i> p. 115	<i>SUC13</i> p. 108
Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes	<i>ENF</i> p. 52	<i>CAF13</i> p. 101
Œufs mollets, poireaux vapeur sauce Ravigote	<i>VAP13</i> p. 29	<i>CAF13</i> p. 102
Œufs pochés Bénédictine	<i>PRI13</i> p. 116	
Omelette	<i>PRI13</i> p. 114	
Omelette espagnole	<i>JVEG</i> p. 55	
Pain de légumes au cumin (courgettes, champignons)	<i>JVEG</i> p. 60	
Purée de chou-fleur & œufs durs	<i>PRI13</i> p. 59	<i>PAL</i> p. 110 <i>CAF13</i> p. 10
Quiche sans croûte		<i>PAL</i> p. 110
Salade au thon et aux œufs	<i>ENF</i> p. 109	<i>CAN13</i> p. 114
Salade russe à la vapeur	<i>ENF</i> p. 47	<i>CAN13</i> p. 115
Soufflé aux carottes	<i>ENF</i> p. 62	
Soufflé d'épinards	<i>JVEG</i> p. 63	
Tarte aux poireaux	<i>JVEG</i> p. 57	
Terrine aux trois légumes et trois parfums	<i>VAP13</i> p. 51	

FROMAGES

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
voir aussi tartinades (p. 8)		
Barquettes aux pommes, chèvre et noix	<i>FR16</i> p. 59	
Beurre clarifié	<i>RAC</i> p. 112	
Beurre frais maison	<i>RAC</i> p. 108	
Biscuits au fromage	<i>TAR13</i> p. 116	
Cervelle de Canut	<i>PRI13</i> p. 75	
Chaussons d'épinards et de ricotta	<i>TAR13</i> p. 110	
Chèvre chaud aux petits raisins sur toast	<i>JVEG</i> p. 81	
Chèvre chaud et petits légumes à la vapeur		<i>CAF13</i> p. 99
Chèvre chaud sur pomme et épices orientales	<i>PRI13</i> p. 118	<i>CAF13</i> p. 99 <i>SUC13</i> p. 106
Coupelle aux épinards en filons	<i>TAR13</i> p. 112	
Crackers aux fromages	<i>PRI13</i> p. 82	
Crème épaisse	<i>RAC</i> p. 114	
Croquettes au chèvre et aux courgettes	<i>JVEG</i> p. 88	
Croquettes de millet, carottes et fêta	<i>JVEG</i> p. 86	
Epinards et ricotta en gâteau à la mode des lasagnes	<i>TAR13</i> p. 119	
Fromage de chèvre à l'huile	<i>RAC</i> p. 107	
Fromage de lait battu (babeurre)	<i>RAC</i> p. 98	
Fromage frais en faisselle (à la présure)	<i>RAC</i> p. 87	
Fromage frais maison sans présure	<i>RAC</i> p. 93	
Fromage frais coloré (8 variantes) pour trempette	<i>JVEG</i> p. 91	<i>SUC13</i> p. 119
Gâteau d'aubergines et de mozzarella	<i>VAP13</i> p. 56	
Gougères au fromage	<i>TAR13</i> p. 117	
Gratin de millet aux carottes et fêta	<i>JVEG</i> p. 85	
Kéfir	<i>RAC</i> p. 103	
Légumes vapeur et chèvre	<i>PRI13</i> p. 54	
Légumes vapeur pour une salade liégeoise du paléo	<i>PRI13</i> p. 55	
Paneer ou Cottage Cheese Indien	<i>RAC</i> p. 102	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Pissaladière	TAR13 p. 109	
Quiche aux trois fromages	TAR13 p. 97	
Salade de Chou blanc aux Pignons et Chèvre Frais	site	
Salade grecque à la fête	DEB13 p. 59	
Salade liégeoise au chèvre	VAP13 p. 41	
Samosas de petits légumes en filons et sauce piquante	TAR13 p. 114	
Soufflé aux carottes	ENF p. 62	
Tarte au chèvre et aux herbes	TAR13 p. 101	
Tarte aux carottes râpées, parfum de cumin	TAR13 p. 107	
Tarte au poireau classique	site	
Tarte fine à la fête et aux légumes d'été	TAR13 p. 111	
Tartelettes aux trois légumes	TAR13 p. 98	
Tartes aux légumes : huit variantes - Tarte scarole-roquefort		
Quiche aux oignons - Quiche aux bettes - Tarte aux brocolis et saumon - Tarte au chèvre et champignons - Tarte aux légumes et mozzarella - Tarte aux chicons/endives et saumon frais - Tarte aux crevettes, chicons et ricotta	TAR13 p. 106	
Tourte aux pleurotes et épinards	TAR13 p. 105	
Variante de tartes aux légumes	TAR13 p. 106	

LÉGUMES ET SALADES

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Voir aussi les potages (p. 19) ainsi que les jus de légumes et de fruits (p. 6).		
Antipasti de légumes rôtis au four	DEB13 p. 54	
Bolognaise et pâtes de légumes	PRI13 p. 85	PAL p. 108
Brochettes de légumes aux deux sauces	RAF13 p. 108	
Bruschetta aux Aubergines Grillées	site	
Carottes au cumin à l'étouffée	DEB13 p. 56	
Carottes aux <i>Germes de soja</i> et sauce au curry	VAP13 p. 33	CAF13 p. 99
Casse-croûte type	site	
Chicons (endives) ou fenouils farcis sans viande		CAF13 p. 99
Chips de pommes	site	
Clafoutis de légumes d'été	JVEG p. 70	
Crêpe de légumes	JVEG p. 72	
Crudités d'hiver chatoyantes	RAF13 p. 112	CAF13 p. 100 SUC13 p. 113
Crumble aux légumes	JVEG p. 67	
Endives braisées (chicons)	DEB13 p. 56	
Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande	JVEG p. 101	
Filo de Petits Légumes	TAR13	
Flan de Brocolis à la Vapeur	VAP13 p. 48	
Galettes de légumes Express p. 109	PRI13 p. 68	PAL
Jardinière de légumes et noix de cajou au wok	DEB13 p. 57	
Jardinière de légumes vapeur	JVEG p. 53	SUC13 p. 113
Légumes à la vapeur		DG13 p. 113
Légumes braisés ou à l'étouffée	DEB13	DG13 p. 113
Légumes au gratin		CAN13 p. 117
Légumes vapeur et chèvre	PRI13 p. 54	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Légumes vapeur pour une salade liégeoise du paléo	PRI13 p. 55	PAL p. 109
Mousse vapeur de carottes ou de Poireaux	site	
Pain de poireaux	site	
Pain de légumes au cumin (courgette/champignon)	JVEG p. 60	
Panade pour bébé	FR16 p. 58	
Pétales de tomates et autres légumes au four doux	site	
Poireaux vapeur sauce Ravigote , Œufs mollets	VAP13 p. 29	CAF13 p. 102
Purée de carottes	VAP13 p. 43	SUC13 p. 113
Purée de chou-fleur & œufs durs	PRI13 p. 59	PAL p. 110 CAF13 p. 10
Purée de pommes de terre ou de légumes	FR16 p. 59	CAN13 p. 114
Ratatouille niçoise et haricots verts		SUC13 p. 114
Ratatouille niçoise à la vapeur et bouloghour	VAP13 p. 54	
Riz pilaf et légumes vapeur	VAP13 p. 36	SUC13 p. 114
Rösti de carottes		DG13 p. 113
Salade Crue de Printemps aux Epinards	site	
Salade d'avocats, de pamplemousses et de crevettes	RAF13 p. 102	
Salade de Carottes, Radis, Chou-fleur à la roquette	site	
Salade de chicons, avocat et mâche	site	CAF13 p. 102
Salade de chou et pignons de pin		CAF13 p. 102
Salade de chou vert cru mariné	site	
Salade de crudités d'été		CAF13 p. 103
Salade folle de crudités d'été		SUC13 p. 115
Salade de crudités d'hiver		CAF13 p. 103 SUC13 p. 114
Salade de laitue et pissenlit et cerneaux de noix		SUC13 p. 115 CAF13 p. 103
Salade de poivrons, pommes de terre et pignons de pin		VAP13 p. 39
Salade de roquette et jeunes épinards crus aux noix		CAF13 p. 104

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Salade folle de crudités d'automne		CAF13 p. 104
Salade folle de crudités d'automne et raisins	site	
Salade grecque à la fête	DEB13 p. 59	
Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées	site	
Salade russe à la vapeur	ENF p. 47	
Salade variée		CAF13 p. 104
Salade végé de quinoa pour pique-nique	ENF p. 111	
Salade verte roquettes et sardines	site	
Salades riches	RAF13 p. 104	
Sandwich amélioré aux graines germées	FR16 p. 60	
Soufflé aux carottes	ENF p. 62	
Soufflé d'épinards	JVEG p. 63	
voir aussi Tartes aux légumes		
Terrine aux Trois Légumes (Vapeur10-12 p. 130		
Tian paléo	PRI13 p. 61	
Toast au Radis Noir	site	
Tomates provençales au four	DEB13 p. 53	SUC13 p. 115

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)	Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Biscotte essénienne de blé et de sarrasin	FR16 p. 93		Nasi-goreng à la volaille	JVEG p. 90	
Boulghour maison	GERM p. 62		Nems vietnamiens	GERM p. 54	
Couscous d'hiver végétarien au curry	JVEG p. 99		Orge de Corinthe	JVEG p. 116	
Crackers au fromage ou aux amandes p. 117	PRI13 p. 82	PAL	Pain de Lentilles	site	
Croquettes d'hiver	site		Pain de potimarron aux germes quinoa/lentilles	GERM p. 50	
Croquettes de Lentilles	TAR13 p. 62		Pâtes à la sicilienne	JVEG p. 110	
Dahl (mousse de lentilles roses)	TAR13 p. 51	SUC13 p. 106 DG13 p. 110	Pâtes à la Sicilienne et sept variantes pressées, dont brocolis et anchois	site	
Frites maison	ENF p. 102		Pâtes au pesto et tagliatelles de légumes	JVEG p. 113	
Galettes de légumes Express		PAL p. 109	Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja	TAR13 p. 59	
Grissini de riz	site		Poivrons farcis aux graines germées	GERM p. 48	
Hamburger végétal (de soja)	site		Poivrons farcis sans viande	JVEG p. 101	
Houmous à l'extracteur	FR16 p. 78		Pommes de terre à l'eau (base)	DEB13 p. 61	
Houmous spécial Jules	site		Pommes de terre en robe des champs mi-vapeur	VAP13 p. 45	CAF13 p. 102
Houmous vapeur	site		Potée de lentilles végétarienne (<i>Tartes10-12</i> p. 30)		
Houmous d'azukis ou lentilles roses au curry		SUC13 p. 118 DG13 p. 117	Potée de lentilles germées aux épinards	site	
Houmous tricolore	FR16 p. 79		Quinoa au bouillon	DEB13 p. 61	SUC13 p. 114 CAN13 p. 114
Keftas de tournesol germé en pitta	GERM p. 56		Risotto aux petits pois et champignons	JVEG p. 107	
Keftas ou galettes de Lentilles	TAR13 p. 62		Riz basmati parfait	DEB13 p. 60	
Lentilles à la vapeur en mode végétarien	TAR13 p. 50		Riz parfumé aux Mille Noix	JVEG p. 105	
Lentilles avec carottes vapeur et tomates		CAF13 p. 101	Riz pilaf		SUC13 p. 114
Lentilles vapeur et saumon poêlé	TAR13 p. 48		Rouleaux de printemps végétariens sauce asiatique		GERM p. 52
Lentilles en salade selon saison		SUC13 p. 107	Salade au wok de germes de soja	site	
Lentilles germées au curry au wok	GERM p. 49		Salade colorée aux <i>Germes</i> de soja	site	
Lentilles vapeur et saumon poêlé	TAR13 p. 48		Salade d'automne aux haricots rouges	TAR13 p. 55	
			Salade d'azukis, poivron rouge et <i>Germes</i> de soja	site	

SAUCES

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Salade d'épeautre et « son » Méli-mélo de Légumes	site	
Salade d'Hildegarde	JVEG p. 118	
Salade de lentilles et chicons-pommes	TAR13	
Salade de lentilles et d'épinards en crocodile	TAR13 p. 53	
Salade de lentilles, les restes en solo	TAR13	
Salade de pois chiches aux tomates séchées et tahin	site	
Salade de pois chiches aux légumes d'été	TAR13 p. 57	
Salade de pois chiches parfumée piquante	site	
Salade végétale de quinoa pour pique-nique		CAN13 p. 115
Spaghettis maison à base d'épeautre	FR16 p. 90	
Taboulé d'hiver	site	
Taboulé de quinoa	JVEG p. 97	
Tabouleh de quinoa germé d'hiver	GERM p. 58	
Tartes - fonds	TAR13 p. 84	
Timbale de lentilles aux chicons et aux pommes	TAR13 p. 56	
Toast au radis noir	JVEG p. 103	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Anchoïade fromagée minute	FR16 p. 69	CAF13 p. 106
Anchoïade nouvelle	RAF13 p. 109	SUC13 p. 116
Beurre d'ail aux noix	RAF13 p. 109	CAF13 p. 106 SUC13 p. 116
Citronnette persillée	RAF13 p. 103	
Coulis au beurre de Tournesol	FR16 p. 70	
Coulis de poivrons ou courgettes au tournesol germé	GERM p. 76	
Coulis de tomate express	FR16 p. 67	
Coulis de tomates maison	DEB13 p. 82	
Crème de basilic (été) ou de cresson (hiver)	RAF13 p. 37	CAF13 p. 106 SUC13 p. 116
Hachis d'échalotes persillé	RAF13 p. 56	CAF13 p. 106
Huile Parfumée aux Aromates	FR16	
Ketchup maison d'Hélène	ENF p. 106	
Mayonnaise		PAL p. 118
Mayonnaise express au mixeur	PRI13 p. 95	CAN13 p. 117
Pesto de crevettes	FR16 p. 72	
Pistou (paléo) ou Pesto	PRI13 p. 74	PAL p. 117
Sauce à l'indienne aux pommes et au curry	PRI13 p. 97	PAL p. 118
Sauce à la crème aigre	RAF13 p. 45	
Sauce Aigre-douce	VAP13 p. 93	
Sauce Aioli	VAP13, p. 76	SUC13 p. 116
Sauce amandine	JVEG p. 61	
Sauce asiatique pour rouleaux de printemps	GERM p. 52	
Sauce au Beurre Fondu à la vapeur	site	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Sauce au curry quasi crue	RAF13 p. 113	CAF13 p. 106
	SUC13 p. 116	
Sauce au jus de légumes frais et tournesol germé	GERM p. 79	
Sauce au miel	VAP13 p. 93	
Sauce aux jeunes pousses de printemps	GERM p. 78	
Sauce béarnaise du débutant	VAP13 p. 103	
Sauce béchamel	DEB13 p. 80	CAN13 p. 117
Sauce Crème de Coco		DG13 p. 116
Sauce crème minute	PRI13 p. 99	
Sauce crémeuse	TAR13 p. 54	
Sauce Hollandaise minute	DEB13 p. 79	PAL p. 118 SUC13 p. 116 CAN13 p. 117 DG13 p. 11
Sauce indienne Raita aux épices orientales	GERM p. 80	
Sauce Mi-Mi au miel	DEB13 p. 81	DG13
p. 116		
Sauce minute aux herbes	site	
Sauce Pesto d'hiver	FR16 p. 72	
Sauce Pesto ou Pistou	FR16 p. 71	
Sauce Raita et concombres	ENF p. 88	
	PRI13 p. 96	
Sauce Ravigote	VAP13 p. 29	CAF13 p. 107
Sauce Satay (marinade)	FR16 p. 74	
	RAF13 p. 53	SUC13 p. 117
Sauce Sésamine	TAR13 p. 54	CAF13 p. 107 SUC13 p. 117
Sauce sésamine au pourpier	PRI13 p. 94	PAL p. 118
Sauce Teriyaki	RAF13 p. 54	
Sauce Vinaigrette au citron	DEB13 p. 78	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Sauce Vitalité	GERM p. 77	
Sauce-coulis de légumes	PRI13 p. 98	PAL p. 118
Tapenade (olives)	PRI13 p. 73	PAL p. 117
Tapenade Douce	FR16 p. 83	
Vinaigrette au yaourt	VAP13 p. 99	
Vinaigrette riche pour des salades crues de saison	JVEG p. 75	CAF13 p. 107
Vinaigrette/Citronnette		DG13 p. 116 SUC13 p. 117 CAN13 p. 117

La plupart des recettes intègrent des huiles, du beurre ou de la crème encore crus (chauffés à moins de 60°C) ou elles peuvent être adaptées à cet effet.

DESSERTS

Nom de la recette

Livre
(détaillée)

Topo
(résumée)

Bananes Surprise - vapeur douce ou four

Bananes surprise

Barres protéinées d'avoine - type Grany

Bavarois au chocolat

Bavarois aux fruits de la passion

Biscuits cuiller maison

Bons bonbons de coings

Bûche de Noël des débutants

Cake aux poires léger

Cake aux pommes onctueux

Cake Grand-mère

Cantuccini ou Croquets aux amandes

Champignons en meringue

Charlotte aux Fraises simplissime

Chaussons aux Pommes

Chocopâte maison

Chocolat NF

Clafoutis aux Cerises (au four)

Compote de poires à la vapeur

Compote de pommes et Granola en Verrine

Compote de fruits vapeur douce ou étouffée

Conserve de groseilles à l'extracteur

Coulis d'abricots

Coulis de fruits rouges

Crème Anglaise

Crème au café à la vapeur

Crème Brûlée

Crème Chantilly

DESS p. 26

VAP13 p. 114

DESS p. 113

DESS p. 72

FR16 p. 101

DESS p. 50

FR16 p. 117

DESS p. 167

DESS p. 165

DESS p. 166

DESS p. 161

DESS p. 121

DESS p. 170

DESS p. 34

DESS p. 150

DESS p. 114

DG13 p. 121

DESS p. 29

VAP13 p. 111

DESS p. 25

DESS p. 25

FR16 p. 113

FR16 p. 100

FR16 p. 99

DESS p. 63

VAP13 p. 115

DESS p. 55

DESS p. 138

Nom de la recette

Livre
(détaillée)

Topo
(résumée)

Crème de bananes

Crème Glacée Vanille

Crème Glacée aux Speculoos (la « vraie »)

Crème Pâtissière

Crêpes classiques

Crêpes sans gluten ni laitage

Croustillant classique aux fruits rouges

Croûte aux myrtilles et abricots

Croûte Sablée aux Fraises

Croûte sans gluten aux myrtilles et abricots

Crumble de speculoos spécial Jules

Flan ou œufs au lait

Fond de Tarte sans Gluten

Fond de Tartes Sucrées

Galette des rois en pâte feuilletée

Gâteau au Chocolat de la Reine de Saba

Gaufres de Bruxelles

Gaufres de Liège

Gaufrettes cannelle et farine de châtaigne

Glace aux Fraises de Martine

Glace aux Noisettes de Renelde

Glace Moka « Minute » sans œufs

Granola pour une verrine

Langues de chat

Le Baby Boo de Katia & Laurent

Lemon Curd NF

Macarons aux amandes et au miel (sans farine)

Macarons NF

DESS p. 26

DESS p. 104

DESS p. 108

DESS p. 58

DESS p. 27

DESS p. 27

DESS p. 27

DESS p. 148

DESS p. 148

site

DESS p. 27

CAN13 p. 120

DESS p. 147

DESS p. 147

DESS p. 150

DESS p. 173

DESS p. 135 CAN13 p. 120

CAN13 p. 120

DESS p. 131 CAN13 p. 120

DESS p. 91

DESS p. 89

DESS p. 90

VAP13 p. 111

DESS p. 114 CAN13 p. 121

DESS p. 159

DG13 p. 120

DESS p. 139

DG13 p. 120

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Madeleines de Marcel NF		DG13 p. 120
Madeleines ou quatre-quart		CAN13 p. 121
Madeleines sans farine	DESS p. 114	
Marmelade de fraises	FR16 p. 102	
Mousse au chocolat de Meuman	DESS p. 38	
Mousse glacée aux fraises	FR16 p. 98	
Muffins d'Agatha aux raisins secs	DESS p. 156	CAN13 p. 121
Noix de coco fraîche râpée	FR16 p. 119	
Œufs au lait (Flan)	DESS p. 28	
Pain d'épices de Chine	DESS p. 151	
Panna Cotta au citron vert et Framboises à l'agar-agar	DESS p. 68	
Panna Cotta Variante aux citrons	DESS p. 69	
Panna Cotta Variante aux fruits de la passion	DESS p. 69	
Panna Cotta Variante en charlotte	DESS p. 69	
Parfait Glacé de Tante Léa	DESS p. 88	
Pataploufs au Citron au four	DESS p. 78	
Pâte à tarte brisée	DESS	
Pâte à tarte douce de Maila	DESS	
Pâte à tarte brisée	DESS	
Pommes surprise, vapeur douce ou four	DESS p. 26	
Pommes surprise à la vapeur	VAP13 p. 112	
Quatre Quarts Marbré au Chocolat	DESS p. 165	
Riz au Lait	DESS p. 28	
Rochers de coco	DESS p. 114	DG13 p. 121
Sabayon des <i>Enfants</i> aux poires de saison	DESS p. 76	
Sablés	DESS p. 124	CAN13 p. 121
Sablés confiture	DESS p. 130	
Sablés Graphiques sans gluten	DESS p. 128	
Salade de fruits de saison protéinée	DESS p. 26	

Nom de la recette	Livre (détaillée)	Topo (résumée)
Semifreddo au chocolat	DESS p. 86	
Sirop de groseilles à l'extracteur	FR16 p. 113	
Sorbet aux Abricots à la Meringue Italienne	DESS p. 101	
Sorbet aux Fraises à l'agar-agar	DESS p. 96	
Sorbet aux Pêches	DESS p. 94	
Sorbet minute aux fraises et aux bananes	site	
Soupe de fruits rouges	site	
Soupe de fruits rouges	DESS p. 26	
Speculoos	DESS p. 115	
Tarte au Chocolat au Sel Marin de J. Georges	DESS p. 150	
Tarte au Citron Version rapide (au Lemon Curd)	DESS p. 149	
Tarte au Sucre et Amandes de Domi	DESS p. 149	
Tarte Fine aux Pommes	DESS p. 148	
Tarte Riche aux Pommes et Crème d'Amandes	DESS p. 148	
Tarte Tatin	DESS p. 149	
Tartelettes au Citron	DESS p. 149	
Tiramisu Fermier	DESS p. 46	
Tiramisu léger aux fruits des bois	DESS p. 52	
Truffes au chocolat	DESS p. 113	

MES RACINES EN CUISINE

Toutes les recettes de cet encart sont dans le livre du même nom : *Mes Racines en cuisine*, épuisé, dont une première partie a déjà été rééditée dans *Pains et pâtes ressourçants* (2015). Ce sont des techniques ancestrales, mais facilitées par les outils et les astuces modernes. Les recettes ci-dessous seront bientôt rééditées, dans le vade-mecum *Full Ketone: les recettes*.

Beurre clarifié	RAC p. 112
Beurre frais maison	RAC p. 108
Biltong ou viande séchée	RAC p. 126
Blanc de boeuf et Saindoux maison	RAC p. 130
Choucroute maison	RAC p. 116
Coulis de tomates en conserve sans stérilisateur	RAC p. 122
Crème épaisse	RAC p. 114
Fromage de chèvre à l'huile	RAC p. 107
Fromage de lait battu (babeurre)	RAC p. 98
Fromage frais en faisselle (à la présure)	RAC p. 87
Fromage frais maison sans présure	RAC p. 93
Kéfir	RAC p. 103
Lard séché au sel: le bacon maison	RAC p. 125
Magret de canard séché au sel	RAC p. 124
Paneer ou Cottage Cheese Indien	RAC p. 102
Pemmican des Indiens	RAC p. 127
Rillettes maison	RAC p. 128
Yaourt en bouteille thermos	RAC p. 81

CODES POUR MES LIVRES CHEZ ALADDIN

Les livres marqués comme épuisés au 1er novembre 2016 seront réédités sous peu. Il existe encore des exemplaires fin d'édition chez www.greenshop.fr (+- 12€).

DEB Je débute en cuisine nature



DESSDESSerts en famille EPUISÉ



ENF Enfants sereins



FR16 Fruits de la vie



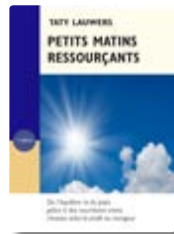
GERM Germes de gourmands EPUISÉ



JVEG13 Un Jules en cuisine végété



PET Petits matins ressourçants



PRI13 Primal-paléo



RAC Mes racines en cuisine EPUISÉ



RAF13 Mes recettes antifatique



TAR13 Tartes végété pour les Jules



VAP13 Cuisine nature... à toute vapeur



Des résumés de recettes sont insérées dans certains topos, dans leur réédition récente (collection théorique).

CAN13 Canaris de la modernité (recettes résumées)



PISTES ALIMENTAIRES POUR LES ENFANTS ATYPIQUES

SUC13 Cinglés de sucres (recettes résumées)



UNE CURE POUR DÉCROCHER DES SUCRES

DG13 Du gaz dans les neurones (recettes résumées)



TOPO SUR LA COLOPATHIE ET LA DYSBIOSE INTESTINALE

PAL Paléo: le bon plan (recettes résumées)



LA PALÉONUTRITION INDIVIDUALISÉE

CAF13 Une cure antifatique (recettes résumées)



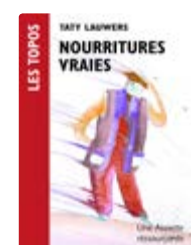
UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS



BURN-OUT: TOPO ET STRATÉGIES



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES



QUI SUIVRE EN NUTRITION? LES CODES D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE