

Taty

Collection Cuisine Nature toutes les recettes

compilation des recettes
des tomes parus à ce jour
(1.1.2012) ou à paraître.

Table des matières

Petit-déjeuner & collations	3
Boissons	4
Tartinades salées	4
Tartinades sucrées	5
Potages	5
Viande & Cie	6
Volaille	6
Poissons & Fruits de mer	7
Oeufs et fromages	8
Légumes et salades	9
Céréales & C ^{ie} , légumineuses	10
Sauces	11
Desserts	12
Mes Racines en Cuisine	14



Collection Cuisine Nature

Infos chez aladdin@island.be ou Aladdin - 11, allée du Mont Cheval
à BE-1400 Nivelles © Taty Lauwers 1996-2011 - version 11/10/16

Les livres sont référencés entre parenthèses après chaque recette sous l'abrégié suivant...^{*1}

- Vapeur : Cuisine nature... à toute vapeur (tome 1 - 5^{ème} édition)
Petits: Petits déjeuners et collations en cuisine nature (tome 2 - 3^{ème} édition^{*2})
Tartes: Tartes Végétariennes et Légumineuses (tome 3 - 2^{ème} édition^{*2})
Cure: Une cure anti-fatigue (tome 4 - 7^{ème} édition^{*2})
Rec. AF.: Mes recettes antifatique (tome 5 - 3^{ème} édition^{*2})
Germe: Germe de gourmand s(tome 6 - 2^{ème} édition)
Racines: Mes Racines en Cuisine (tome 7 - 1^{ère} édition)
Fruits: Fruits de la Vie: jus de légumes et caviars végétaux à l'extracteur multifonctions (tome 8 - 3^{ème} édition^{*2})
Mes Nerfs.: Mes Nerfs... en Paix: les recettes (tome 9)
Dess.: Desserts Ressourçants en Famille (tome 11)
Jules: Un Jules en Cuisine Ressourçante (tome 10 - à paraître)
Hiver: Petits Plats d'Hiver (tome 12 - à paraître)

Toutes les recettes s'intègrent dans les menus de *Nourritures Vraies*, en version omnivore, végétarien ou semi-végétarien.

Les recettes pour une Cure Antifatigue sont résumées dans le livre-même.

^{*1} Les numéros de page sont omis dans les références des sources de recettes car ils changent parfois lorsque le livre est réédité et remodelé. Chaque tome est terminé par un index détaillé, où l'on effectue une recherche par nom de recette ou par ingrédient.

^{*2} Ces références ne valent pas pour les vieilles éditions des livres de Taty chez d'autres éditeurs que chez Aladdin.



PETIT-DÉJEUNER & COLLATIONS

- Bananes poêlées au jus d'orange (Petits...)
Bananes Surprises (Petits...)
Beurre de tournesol germé (Germe...)
Biscotte essénienne d'épeautre (Germe...)
Biscotte essénienne de blé et sarrasin (Fruits...)
Biscottes d'avoine (Petits...)
Brésilienne (cf crème de banane)
Chips de pommes (Rec. AF...)
Chocopâte maison (Petits... + résumé dans Dess.)
Compote de pommes et de poires à la vapeur douce (Petits...)
Confit d'amandes (Petits...)
Confit de tournesol au miel (Germe...)
Confitures peu sucrées, conserver sans stériliser, des confitures-minute en hiver (Fruits...)
Crème Budwig (Petits...)
Crème de bananes (Petits...)
Crème de flocons d'avoine ou Porridge (Petits...)
Crêpes sans gluten (Petits...+ résumé dans Dess.)
Crêpes spécial débutants (Petits...)
Croustillant sucré ou Granola Québécois (Petits...)
Crumble aux fruits rouges (Petits...)
Crumble de speculoos (Petits...)
Galettes croquantes de sarrasin (Petits...)
Galettes ou grissini de riz (Fruits...)
Gelée de groseilles & framboises et variantes (Fruits...)
Gelée de pommes aux épices orientales (Fruits...)
Lait d'amandes germées (Germe...)
Lait de poule à l'italienne (Petits...)
Les Veloutés aux fruits (Petits... et Fruits...)
Marmelade d'abricots (cf Marmelade de fraises...)
Marmelade de fraises et variantes (Fruits...)
Marmelade d'oranges (Fruits...)
Muesli du docteur (Petits...)
Pan Tostado à l'espagnole (Petits...)
Pâte de coings ou pâte de pommes aux épices orientales (Fruits...)
La pâte choco qui vous veut du bien (Fruits...)
Petits déjeuners à l'anglaise... (Petits...)
Porridge sans lait de vache (Petits...)
Riz au lait (Petits...+ résumé dans Dess.)
Salade de fruits de saison améliorée (Petits...+ résumé dans Dess.)
Tartine Tonus (Petits...)
Veloutés aux fruits (Petits...) et dans Fruits...: - Punch Soleil du Matin, Panthère Rose, Réveil en Fanfare, Choco-fruit, Velouté de coco-pollen (Fruits...)

BOISSONS

Bouillon de légumes (Petits..... Vapeur)
Chocolat chaud (Petits...)
Hydromel (Fruits..., Cure... et Petits...)
Lait d'amandes maison (Fruits et Petits...),
lait d'amandes germées (Germes...)
Lait de Poule à l'italienne et variantes
(Petits...)
Milk-shake de l'athlète (Petits...)
Soupe miso (Petits...)
Thé des Indiens (Cure et Petits...)
Tisane de réglisse (Petits...)
Les smoothies et jus de légumes - fruits
frais: (Fruits)
Carottes-cannelle
En route belle troupe
Fraîcheur du soir
Green, Mean, Wake Up Machine
Juice For Lovers
Jus au Lait
Jus de raisins
Jus V24 épice
L'apéro végétal pétillant

Lait végétal
Le jus Breuss
Le jus de la Voie du
Milieu
Le Lait de Poule
Végétal
Les citronnades-
Flusher Juice
Les jus verts
Let's Get Fruity
Libérez-Mon-foie
Lip Smacking Liver Cleanser
Lunch Tonic
Master Juice
Matin d'entrain
Milk Shake au beurre de tournesol/coco
Mon Pastis Végétal
Natural Fat Buster
Nut-Meg Ryan
Red Starter
Soleil du Matin
Up In Smoke



TARTINADES SALÉES

Amandes croustillantes (Germes...)
Baba Ganoush aux lentilles ou Caviar
d'Aubergines revisité (Tartes...)
Beurre de tournesol et beurres de noix
(Germes... et Fruits...)
Beurre de cacahuètes (Fruits...)
Caviar aux tomates séchées (Germes...)
Caviar d'azukis aux tomates séchées
(Fruits...)
Caviar de lentilles (Germes...)
Caviar de noix germées (Germes...)
Caviar au céleri et algues (Germes...)
Caviars de graines germées : variantes

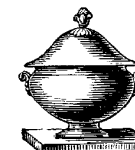
(Germes...)
Caviar de tournesol germé au curry
(Germes...)
Caviar de tournesol Ma' Kousmine
(Germes..., Cure... et Fruits...)
Houmous de Pois Chiches Spécial Jules
+ Houmous Tricolore (Fruits...+
résumé dans Tartes...) + Houmous de
pois chiches germés (Germes...)
Houmous d'Haricots Azukis au Beurre de
Curry (Tartes...)
Sandwiches améliorés (Fruits...)
Tapenade Douce (Fruits...)

TARTINADES SUCRÉES

Beurre de tournesol germé (Germes...)
Chocopâte maison (Petits...+ Dess.)
Confit d'amandes (Petits...)
Confit de tournesol et miel (Germes)
Marmelade de fraises et variantes (Fruits...)
La pâte choco qui vous veut du bien
(Fruits...)
Tartine Tonus (Petits...)

Confiture de pêches à la vapeur (peu
sucrée - site)
Des confitures peu sucrées, conserver
sans stériliser, des confitures-minute en
hiver (Fruits)
Gelée de pommes aux épices orientales
(Fruits)
Marmelade d'oranges (Fruits...)

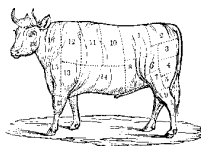
POTAGES



Bouillon à l'Ail (...Vapeur)
Bouillon à la Chinoise (...Vapeur)
Bouillon Amélioré (...Vapeur)
Bouillon aux Crevettes (...Vapeur)
Bouillon Crabe à la Chinoise (...Vapeur)
Bouillon cru minute (Rec. AF - annexes...)
Bouillon cru minute aux graines germées
(Germes...)
Bouillon de Légumes (...Vapeur)
Bouillon de Légumes Bieler (...Vapeur)
Bouillon de Poule (...Vapeur)
Bouillon en Solo (...Vapeur)
Bouillon Miso à la Japonaise (...Vapeur et
Petits...)
Bouillon Pimenté (...Vapeur)
Bouillon Thaï au Coco (...Vapeur)
Bouillon Thaï aux Scampis (...Vapeur)
Crème Bruxelloise de Bonne-Maman (...
Vapeur)
Crème de Carottes et Cerfeuil (...Vapeur)
et principes des potages express
Crème de Tomates au Pesto (...Vapeur)
Crème de Courgettes (...Vapeur)
Crème de lentilles germées d'été
(Germes...)

Crème de lentilles vapeur
(Tartes...)
Crème d'orties minute (Mes
Nerfs.....)
Crème Dubarry (...Vapeur)
Gazpacho de petits pois et variantes:
betterave rouge, petits pois, ...
(Fruits...)
Minestrone et cinq variantes (Tartes...)
Potage Crémeux de Cresson et
Champignons (...Vapeur)
Potage de lentilles germées et épinards
crus au lait de coco (Germes...)
Potage minute à la vapeur (Mes Nerfs...)
Purée Saint-Germain ou Crème de pois
cassés (Tartes...)
Soupe aigo bouido (Hiver)
Soupe d'oseille et de pourpier (Mes
Nerfs.....)
Soupe Nouvelle : principes (...Vapeur)
Soupe quasi-cru de potimaron (Fruits)
Soupe vichyssoise (Mes Nerfs... + résumé
dans ...Vapeur)
Velouté au concombre et fenouil germé
(Germes...)

VIANDE & CIE



Biltong ou viande séchée (Rec. AF...+ Racines...)
Boeuf Curry au wok (Hiver)
Boulettes de boeuf Ou four doux (Rec. AF...)
Carbonnades à la flamande (Hiver)
Carbonnades au four doux (Rec. AF...)
Carpaccio de boeuf (Rec. AF...)
Chou vert aux lardons au wok (Hiver)
Epaule d'agneau au Romertopf au lait de coco et gingembre (Hiver)
Epaule d'agneau au romertopf et confit d'oignons au curry (Hiver)
Farce pour pitta en cuisson four doux (Rec. AF...)
Filet Mignon de Porc en lit d'Herbes au four doux (Rec. AF...)
Gigot d'agneau Tandoori au four doux (Rec. AF...)
Hachis parmentier de viande (Mes Nerfs.....)

Hamburger maison (Mes Nerfs.....)
Jerky de boeuf au four doux (Rec. AF...)
Navarin d'agneau (Hiver)
Pain de viande au four doux (Rec. AF...)
Pain de viande (Mes Nerfs.....)
Pavé de boeuf ou rosbif au four doux (Rec. AF...)
Pemmican des indiens (Racines...)
Porc sauté et sauce à l'indienne (Hiver)
Rosbif au four doux (Rec. AF...)
Sauce Bolognaise pour Tagliatelle al ragu (Jules)
Sauce bolognaise au four doux (Rec. AF...)
Steak tartare ou filet américain (Rec. AF...)
Spaghettis jambon fromage en cuisine nature (Hiver)
Steak poêlé (Jules) ou Steak au four doux (Rec. AF...)
Tagliatelle al ragu (Mes Nerfs.....)

VOLAILLE

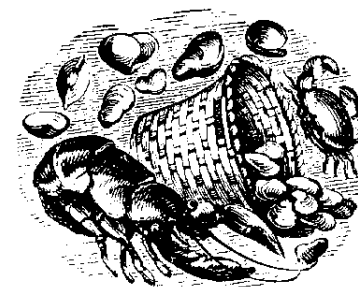
Blanquette de volaille au curry (Hiver)
Brochette de poulet aux légumes (Hiver)
Dés de poulet panés aux épices ((Mes Nerfs.....)
Foies de volaille hachés à la juive (Rec. AF...)
Lanières de volaille en teriyaki (Rec. AF...)
Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce (...Vapeur)
Magret de canard au four doux (Rec. AF...)
Magret de canard séché au sel (Rec. AF...)
Pâté fin de volaille à la mode Vergé (Rec. AF...)

Pintade aux chicons /endives (Hiver)
Poulet rôti (Mes Nerfs.....)
Poulet coco et curry au wok (Hiver)
Salade de Poivrons aux Blancs de Poulet (...Vapeur)
Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru (...Vapeur)
Sauté de volaille aux légumes au wok (Hiver)
Waterzooi minute de poulet (cf Waterzooi minute de poissons)

POISSONS & FRUITS DE MER

Assiette marine d'été (Rec. AF...)
Bar de ligne au beurre fondu (Hiver)
Bars de ligne poêlés sur lit d'algues (Hiver)
Bonbons de saumon au four doux (Rec. AF...)
Brochette de Lotte à la Vapeur (...Vapeur)
Calamars au four doux, vinaigrette (Rec. AF...)
Calderade de cabillaud (Hiver)
Carpaccio de coquilles Saint-Jacques (Rec. AF...)
Elbot Frais en Papillote Vapeur sans Alu (...Vapeur)
Filets de rouget marinés et quinoa (Rec. AF...)
Filets de sole et légumes à l'étouffée (Hiver)
Grand Aioli à la Vapeur (...Vapeur)
Homard à la vapeur (p. 161 Vapeur)
Lentilles à la vapeur et saumon poêlé (Tartes...)

Maquereau au four doux (Rec. AF...)
Maquereau en risotto (résumé dans Rec. AF...)
Masala de saumon au wok (Hiver)
Pavé de saumon au four doux (Rec. AF...)
Raie au beurre clair (Mes Nerfs.....)
Salade tunisienne d'été au thon ou oeufs (Mes Nerfs.....)
Saumon au four doux à-la-This
Saumon cuit basse température (Jules)
Saumon Gravlax (Rec. AF...)
Saumon Vapeur sur Lit de Cresson (...Vapeur)
Sushis sans souci (Rec. AF...)
Tartare de saumon en aumônière (Rec. AF...)
Thon Mariné Vapeur (...Vapeur)
Tomates crevettes et frites (Mes Nerfs.....)
Waterzooi minute de poisson (Mes Nerfs.....)



Le principe des quasi-charcuteries est illustré en recettes dans Mes Recettes Antifatigue.

OEUFS ET FROMAGES

Barquettes de chicons au fromage et noix (Fruits...)
 Chèvre chaud sur pomme et épices orientales (Rec. AF...)
 Chèvre Chaud sur Toast (...Vapeur)
 Coupelle aux champignons (et lardons!) (Tartes...)
 Coupelle aux épinards et au chèvre frais en filo (Tartes...)
 Crackers de Fromage (Du Gaz dans les Neurones)
 Croquettes au Chèvre et Courgettes (...Vapeur)
 Epinards et ricotta en gâteau à la mode des lasagnes (Tartes...)
 Flan de brocolis (...Vapeur)
 Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis (...Vapeur) + Fromage frais et ses 9 variantes (...Vapeur)
 Galettes aux carottes ou chou-fleur et son chutney (Hiver)
 Gâteau d'Aubergines et Mozzarella (...Vapeur)
 Lait de Poule (Petits...)
 Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa et variantes (...Vapeur)
 Oeufs brouillés et haricots verts (Rec. AF...)
 Oeufs cocotte à la carte (...Vapeur)
 Oeufs mollets et Poireaux à la Sauce Ravigote (...Vapeur)
 Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes (Mes Nerfs...)
 Oeufs sur le plat sans graisse en poêle Baumstal (Jules)

Omelette Espagnole (...Vapeur)
 Omelette en poêle Baumstal (Jules)
 Petit déjeuner à l'anglaise (Petits...)
 Petits légumes à la vapeur et chèvre (Rec. AF...)
 Quinoa, haricots verts et œufs brouillés (Mes Nerfs.....)
 Salade au wok de soja (Tartes...)
 Salade de Chou blanc aux Pignons et Chèvre (...Vapeur)
 Salade russe à la vapeur (Mes Nerfs.....)
 Salade Liégeoise au Chèvre (...Vapeur)
 Salade tunisienne au thon & aux œufs (Mes Nerfs.....)
 Salade végé de quinoa aux légumes de saison (Mes Nerfs...)
 Scarole et scarmorza en Filo (Tartes...)
 Soufflé aux carottes (Mes Nerfs...)
 Soufflé d'Épinards (...Vapeur)
 Spaghetti (ou riz) carbonara (Jules)
 Tarte au chèvre et ciboulette (Tartes...)
 Tarte aux carottes râpées, fromage frais et cumin (Tartes...)
 Tarte aux trois fromages (Tartes...)
 Tarte bicolore à la ricotta (Tartes...)
 Tarte fine à la feta, courgettes et tomates (Tartes...)
 Tartes aux légumes: variantes (Tartes...)
 Tartines printanières (Tartes...)
 Tourte aux pleurotes et épinards (Tartes...)
 Tuiles au Parmesan (Du Gaz dans les Neurones)

Pique-nique type: décrit dans Cure Antifatigue ou dans Rec. AF.



Assiette de crudités d'été et quinoa germé (Germes...)
 Brochettes de légumes crus d'été et deux sauces (Rec. AF...)
 Bruschetta aux Aubergines (...Vapeur)
 Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry (...Vapeur)
 Caviar de pommes de terre (Mes Nerfs...)
 Chou-fleur au curry au wok (Hiver)
 Choux de Bruxelles du Paradis (Hiver)
 Clafoutis de Légumes d'été (...Vapeur)
 Croustillant aux légumes (...Vapeur)
 Crudités d'hiver chatoyantes (Rec. AF...)
 Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande (...Vapeur)
 Filo de Petits Légumes (...Vapeur)
 Flan de Brocolis (...Vapeur)
 Guacamole d'Avocats (...Vapeur)
 Guacamole de Petits Pois (...Vapeur)
 Gratin Dauphinois à l'ancienne au Romertopf (Hiver)
 Julienne de petits légumes (...Vapeur)
 Mousse de carottes ou de Poireaux (...Vapeur)
 Mousse de légumes (Fruits)
 Mousse de lentilles aux tomates (dahl parfumé) (Tartes...)
 Nems vietnamiens (Germes...)
 Pain de Poireaux (...Vapeur)
 Panade pour bébé (Fruits)
 Pétales de tomates et légumes au four doux (Rec. AF...)
 Pissaladière (sans gluten) (Tartes...)

LÉGUMES ET SALADES

Poireaux Vapeur Sauce Ravigote (...Vapeur)
 Poivrons farcis aux graines germées (Germes...)
 Pommes de terre en robe à la purée d'ail (...Vapeur)
 Potée de lentilles végétarienne (Tartes...)
 Purées de légumes (Fruits...)
 Purée de pommes de terre (Jules, Fruits... et Mes Nerfs.....)
 Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulgour (...Vapeur)
 Restes de lentilles parfumés (Tartes...)
 Rouleaux de printemps végétariens (Germes...)
 Salade au wok et soja (Tartes...)
 Salade d'azukis, poivron rouge et germes de soja (Tartes...)
 Salade grecque à la fête (Jules)
 Salade de lentilles et chicons-pommes (Tartes...)
 Salade de lentilles et épinards en crocodile (Tartes...)
 Salade de lentilles, les restes en solo (Tartes...)
 Salade de pois chiches aux légumes d'été (Tartes...)
 Salade de Capri et pesto de fin d'automne (Germes...)
 Salade de Carottes et Chou-fleur (...Vapeur)
 Salade de Chicons, Avocat et Mâche (...Vapeur)
 Salade de Chou blanc aux Pignons et chèvre (...Vapeur)
 Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons (...Vapeur)

Salade de Printemps aux Epinards (...
Vapeur)
Salade de roquette aux noix et fleurs
(Germes...)
Salade folle de crudités d'automne et raisins
(Rec. AF...)
Salade Rouge et Blanc aux Graines
Germées (...Vapeur)
Salade d'avocat, pamplemousse et
crevettes (Rec. AF...)
Salades Crues d'Hiver (...Vapeur)

Samosas de petits légumes (Tartes...)
Sandwich amélioré aux graines germées
(Fruits)
Soufflé aux carottes (Mes Nerfs...)
Soufflé d'Épinards (...Vapeur)
Tarte aux Poireaux (...Vapeur)
+ toutes les variantes dans Tartes
Terrine aux Trois Légumes (...Vapeur)
Toast au Radis Noir (...Vapeur)
Variations sur des choux crus et la
choucroute (Germes...)

Pâtes Al Burro Fuso - Pâtes au
Roquefort. - Cannelloni à la ricotta et
aux épinards - Lasagnes d'aubergines,
tomates et ricotta. - Lasagnes aux fruits
de mer - Tagliatelles aux champignons
sauvages - Tagliatelle aux Sardines
et Fenouil - Spaghetti aux Sardines et
Tomates
Poivrons farcis aux graines germées
(Germes...)
Potée de Lentilles à la vapeur (Tartes...)
Quinoa, haricots verts et oeufs brouillés
(Mes Nerfs...)
Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulgour
(...Vapeur)
Ravioli d'Aubergines (Racines...)
Risotto aux petits pois (...Vapeur)
Riz des maîtres parfumeurs aux noix et
germes de soja (Germes...)
Riz Parfumé aux Mille Noix (...Vapeur)
Riz Pilaf (...Vapeur)

Rouleaux de printemps végétariens aux
germes de soja (Germes...)
Salade d'azukis et de germes de soja
(Tartes...)
Salade de lentilles et chicons/pomme
(Tartes...)
Salade de lentilles et épinards en crocodile
(Tartes...)
Salade de lentilles restes du célibataire
(Tartes...)
Salade de pois chiches - variantes
(Tartes...)
Salade Tiède d'épeautre (...Vapeur)
Spaghettis maison à base d'épeautre
(Fruits...)
Taboulé d'hiver (...Vapeur)
Taboulé de Quinoa (...Vapeur)
Tabouleh de quinoa germé d'hiver
(Germes...)
Tarte aux pleurotes et épinards (Tartes...)

CÉRÉALES & C^{IE}, LÉGUMINEUSES

Assiette de crudités d'été et quinoa germé
(Germes...)
Boulghour maison (Germes...)
Couscous aux épices (...Vapeur)
Couscous d'été (...Vapeur)
Couscous d'Hiver à la Vapeur (...Vapeur)
Couscous de printemps (...Vapeur)
Couscous d'hiver au boulghour et pois
chiches (Germes...)
Croquettes d'avoine (...Vapeur)
Croquettes au Chèvre et Courgettes (...
Vapeur)
Croquettes de Lentilles (Tartes...)
Croquettes de Millet, Carottes et Feta (...
Vapeur)
Croustillant (Crumble) aux Légumes de
Margot (...Vapeur)
Crouçons (Tartes...)
Falafel de pois chiches germés (Germes...)
Falafel de pois chiches ou autres keftas
(Fruits...+ Tartes...+ résumé dans
...Vapeur)
Frites maison (Mes Nerfs...)
Gratin de Millet aux Carottes et Feta (...
Vapeur)
Keftas de tournesol germé (Germes...)

Lentilles germées au wok et curry
(Germes...)
Mousse de lentilles aux tomates (dahl
parfumé) (Tartes...)
Nasi-goreng de Ginou (...Vapeur)
Nems vietnamiens (Germes...)
Orge de Corinthe (...Vapeur)
Paella Mi-vapeur (...Vapeur)
Pain de lentilles (Tartes...)
Pain parfumé de potimarron au germes de
quinoa et lentilles (Germes...)
Pâtes (Tartes...): Brisée Salée ou Sucrée
, Fausse-Feuilletée de Maila, Sablée
(Tartes...); pâte feuilletée classique
(Raciness...)
Pâtes à la Sicilienne et 7 variantes (...
Vapeur): Pâtes à la Ricotta et aux
Herbes - Pâtes brocolis et anchois -
Pâtes persillées - Pâtes à la Sauge et à
l'Ail - Pâtes à l'Huile Pimentée - Pâtes
Sauce Satan - Pâtes Carbonara
Pâtes au Pesto et Spaghetti de Légumes
(...Vapeur)
Pâtes et 8 variantes végé (cf Garniture de
pâtes maison semi-végétariennes dans
Racines...):

SAUCES

Anchoïade (Rec. AF...)
Beurre d'ail (Rec. AF...)
Citronnette (...Vapeur)
Coulis de Légumes (...Vapeur)
Coulis de poivrons au tournesol germé
(Germes...)
Coulis: trois variantes (Germes...)
Coulis de Poivrons (...Vapeur)
Coulis de Tomates Maison (...Vapeur)
Coulis de tomate express (Fruits)
Chutney Chou Rouge (Hiver)
Crème de basilic ou de cresson (Rec. AF...)
Crème épaisse (Rec. AF...)
Crème de Légumes (...Vapeur)
Curry maison (Tartes...)
Fromage frais 9 variantes (...Vapeur)
Hachis d'échalotes persillé (Rec. AF...)

Huile Parfumée
aux aromates
(Fruits...)
Ketchup d'Hélène
(Mes Nerfs.....)
Mayonnaise Express (Vapeur - Mes Nerfs...
- Jules)
Pesto (...Vapeur + Fruits)
Pesto de crevettes (Fruits...)
Purée d'ail (...Vapeur)
Sauce Aioli (...Vapeur)
Sauce Amandine (...Vapeur)
Sauce à l'Indienne (Jules)
Sauce au Beurre Aigre-Doux (...Vapeur)
Sauce au Curry Quasi crue (Rec. AF...)
Sauce au jus de légumes et tournesol
germé (Germes...)



Sauce aux jeunes pousses de printemps (Germes...)
 Sauce aux Noix (...Vapeur)
 Sauce Béarnaise du débutant (...Vapeur)
 Sauce Béchamel (...Vapeur)
 Sauce Beurre Fondu Vapeur (...Vapeur)
 Sauce Cocktail (mayo) (...Vapeur)
 Sauce Crémeuse (Tartes...)
 Sauce Curry (...Vapeur)
 Sauce Sésamine (cf Salade de lentilles et épinards en crocodile)
 Sauce Hollandaise Express (...Vapeur ou Jules)
 Sauce Indienne Raita (...Vapeur ou Jules, résumée dans Mes Nerfs...)
 Sauce indienne Raita aux épices orientales (Germes...)
 Sauce minute aux herbes (Fruits)
 Sauce Ravigote (...Vapeur)
 Sauce Satay (marinade) (Fruits)

Sauce Verte (mayo) (...Vapeur)
 Sauce Vincent (mayo) (...Vapeur)
 Sauce Vitalité (Rec. AF...)
 Tapenade (...Vapeur) ; tapenade douce (Fruits...)
 Trempettes (...Vapeur)
 Tzatziki Grec (...Vapeur)
 Vinaigrette au Yaourt (...Vapeur)
 Vinaigrette Riche (...Vapeur)
 Vinaigrette/Citronnette (...Vapeur et Rec.A.F...)

Les recettes soulignées intègrent du beurre ou de la crème encore crus (chauffés à moins de 60°C) ou peuvent être adaptées à cet effet. Presque toutes les autres utilisent des huiles VPPF encore crues (mayonnaises, etc.). On ajoutera aussi du beurre cru ou à peine réchauffé dans du Coulis de tomate maison par exemple...



DESSERTS

Baby Boo en Dessert (Dess.)
 Bananes Surprise (Petits...+ résumé dans Dess.)
 Barres Protéinées d'Avoine (...Vapeur + résumé dans Dess.)
 Bavarois au chocolat (Dess.)
 Bavarois aux fruits de la passion (Fruits...)
 Bons bonbons de coings (Fruits)
 Bûche de Noël à la Coffe pour débutants (Dess.)
 Café Liégeois (résumé dans Crème glacée Vanille)
 Cake aux poires (site + résumé dans Dess.)

Cake aux pommes léger (site + résumé dans Dess.)
 Cake grand mère (Dess.)
 Cantuccini ou Croquets aux amandes (Dess.)
 Champignons en meringue (Dess.)
 Charlotte aux fraises au fromage frais maison (Dess.)
 Chaussons aux Pommes (voir Tarte aux pommes, dans Tartes... + résumé dans Dess.)

Dans mes livres, les recettes classiques de desserts sont détaillées pour les débutants et déclinées sur le thème exposé dans l'article «Comment adapter les recettes de desserts en version nourricière» (dans Petits Déjeuners et Collations ou dans Desserts Ressourçants; aussi sur le site). Je ne propose que quelques variantes sans gluten sans laitage. .

Cheese Cake aux speculoos et fruits des bois (site)
 Clafoutis aux cerises (Dess.)
 Clafoutis avec et sans gluten/laitages (Petits...)
 Compote de pommes et poires (Petits... + résumé dans Dess.)
 Confitures et marmelades (fraises, groseilles, oranges, pêches, etc. - Fruits...)
 Coulis d'abricots (cf coulis de fruits rouges)
 Coulis de fruits rouges (Fruits...)
 Crème au Café Vapeur (...Vapeur)
 Crème brûlée (Dess.)
 Crème chantilly (Dess.)
 Crème d'amande (cf. Tarte fine aux pommes)
 Crème de banane (Petits... + résumé dans Dess.)
 Crème glacée maison aux speculoos (en sorbetière - Dess.)
 Crème glacée Vanille en sorbetière (Dess.)
 Crèmes anglaise et pâtissière (Dess.)
 Crêpes moelleuse sans lait (Petits...)
 Crêpes sans gluten (Petits... + résumé dans Dess.)
 Crêpes spécial débutants (Petits... + résumé dans Dess.)
 Croûte sablée aux fraises (Tartes... + résumé dans Dess.)
 Croûte sans gluten aux myrtilles sauvages et abricots (Tartes... + résumé dans Dess.)
 Crumble aux fruits rouges (Petits...)
 Crumble de pommes au speculoos sans gluten
 Crumble de speculoos (Petits...et Dess.)
 Éclairs chocolat (site)
 Framboises et fruits des bois: variations (confitures, sirop, gelée, conservation d'hiver, etc. - Fruits...)
 Galette des rois en pâte feuilletée maison (résumé dans Dess...+ annexe digitale)
 Gâteau au chocolat de la reine de saba (Dess.)
 Gaufres de Bruxelles (Dess.)

Gaufres de Liège (site)
 Gaufrettes (galettes) à la cannelle et farine de châtaigne (Dess.)
 Glace au chocolat ((résumé dans Crème glacée Vanille)
 Glace aux fraises de Martine sans sorbetière (Dess.)
 Glace aux noisettes de Renelde sans sorbetière (Dess.)
 Glace moka «minute» sans oeufs (Dess.)
 Langues de chat ou tuiles (Petits PD2 + résumé dans Dess.)
 Lemon Curd pour une tarte minute (Tartes...)
 Macarons sans farine au miel (Dess.)
 Madeleines de Marcel (sans farine - Du Gaz dans les Neurones + résumé dans Dess.)
 Marbré au Chocolat (Dess.)
 Moelleux au chocolat (site)
 Mousse au chocolat de Meuman (Dess.)
 Mousse glacée aux fraises (Fruits)
 Muffins d'Agatha (Dess.)
 Pain d'épices (Dess.)
 Palmiers (site)
 Panna cotta au citron vert (variantes: citrons, en charlotte, framboises, fruits de la passion - Dess.)
 Parfait glacé voir SemiFreddo
 Pataploufs aux citrons (Dess.)
 Pommes Surprise Vapeur (...Vapeur + résumé dans Dess.) (pour Failsafe: Poires Surprise)
 Quatre quart (site);
 Rochers de Coco (...Vapeur + résumé dans Dess.)
 Sabayon aux poires sans alcool pour enfants (Dess.)
 Sablés rapides, dont version graphique, (Dess.)
 Salade de fruits de saison améliorée (Petits PD2)
 Semifreddo au chocolat (Dess.)

Sorbet aux abricots à la meringue italienne (Dess.)	Dess.)
Sorbet aux Pêches en sorbetière, Sorbet aux Fraises sans sorbetière (Dess.)	Tarte au sucre et amandes de Domi (Tartes... + résumé dans Dess.)
Sorbet minute aux fraises et aux bananes (Petits....)	Tarte fine aux pommes (Tartes... + résumé dans Dess.)
Soufflés au Citron (voir Pataploufs)	Tarte meringuée (Tartes...)
Soupe de fruits rouges (Petits...+ résumé dans Dess.)	Tarte riche aux pommes et crème d'amande (Tartes... + résumé dans Dess.)
Speculoos (Dess.)	Tarte Tatin (Tartes...)
Tarte au chocolat au sel marin de Jean-Michel Georges (Dess.)	Tartelettes au fraises (Tartes...)
Tartelette au citron (Tartes... + résumé dans Dess.)	Tiramisu aux Fruits des Bois (Dess.)
	Tiramisu Fermier (Dess.)
	Truffes au chocolat (Petits PD2 + résumé dans Dess.)

MES RACINES EN CUISINE

Toutes les recettes de cet encart sont dans le même livre: *Mes Racines en Cuisine*.

Beurre clarifié	Pain aux oignons (cf. Variantes de pain mi-mi)
Beurre frais maison	Pain mi-mi sans fatigue (à l'épeautre)
Biltong ou viande séchée	Pains briochés au chocolat
Chapatis indiens (ou Pain Azyme)	Paneer ou Cottage Cheese Indien
Choucroute maison	Pâte à pizza classique
Coulis de tomates en conserve sans stérilisateur	Pemmican des Indiens
Cramique (cf. Variantes de pain mi-mi)	Petits pains à la levure version classique
Craquelin (cf. Variantes de pain mi-mi)	Petits pains au chocolat (cf. Variantes de pain mi-mi)
Crème épaisse	Pitas Mi-Mi à l'épeautre
Croissants (pâte feuilletée)	Pumpernickel (cf. Variantes de pain mi-mi)
Fromage de chèvre à l'huile	Raviolis d'aubergines
Fromage de lait battu (babeurre)	Recettes au beurre cru, à la crème crue
Fromage frais en faisselle (à la présure)	Sécher du lard au sel: le bacon maison
Fromage frais maison sans présure	Sécher du magret de canard au sel
Garnitures de Pizza variations	Spaghetti maison au laminoir
Kéfir	Tagliatelle fraîches sans laminoir et sans robot
Pain à la cardamome (cf. Variantes de pain mi-mi)	Variantes de pain mi-mi
Pain au levain de Paule	Variantes lasagne, raviolis & Cie
Pain aux noix (cf. Variantes de pain mi-mi)	Yaourt en bouteille thermos
Pain aux noix et fruits secs (cf. Variantes de pain mi-mi)	