



Recettes résumées

Potages	103
Plats	108
Assaisonnements	116
Tartinades	117
Petit déjeuner et collation	119
Boisson	122

Les recettes ci-après sont prévues pour **deux portions** et adaptées pour ces périodes de remise en forme par rapport aux recettes originales. Ces dernières, complètes, détaillées pour les débutants et commentées, se trouvent dans les autres tomes de la série.

Mes livres compagnons de la cure antifatique sont :

- o **Cuisine Nature à Toute Vapeur**
pour la plupart des recettes.
- o **Mes Recettes Antifatique pour la cure express**
(recettes de produits animaux en cuissons douces ou en cru;
les quasi-charcuteries)
- o **Tartes Végétariennes et Légumineuses & Germes de Gourmands** (graines germées en famille)
pour des recettes de la cure douce
- o **Petits Déjeuners et Collations Nature**
pour les repas du même nom.
- o **Fruits de la Vie**
pour les jus de légumes et caviars végétaux
à l'extracteur polyvalent.

Dans les recettes, cette vignette indique
« photo sur le site »

