

INDEX

A

abaisser sans enfariner 65
abricot: Croûte sans gluten
aux myrtilles 100
amandes: Crème
d'amandes 96; Tarte
fine aux pommes 95
amines 27
anchois: Pissaladière 86
Annexes 159
Apfelstrudel 90
Assiette Ressourçante 163
assiette végétarienne:
princípios de base 19
Assiette végétarienne type
48
aubergine: Baba Ganoush
aux lentilles 52
azukis 27; Salade d'azukis,
poivron rouge et
germes de soja 40

B

Baba Ganoush aux lentilles
52
balance: je n'ai pas de...
64
basilic: Tarte fine à la feta,
courgettes et tomates
78; var. Salade de pois
chiches 38
bicarbonate de soude
33, 37
biographie d'une tarte aux
cerises 98
biographie édifiançante de
l'auteur 168
Biscuits au Fromage: voir
site 72
Biscuits au fromage 72
bouillon dans les recettes:
lequel? 15
Bouillon de Légumes. *See*
t1: Cuisine Nature à
Toute Vapeur. *See*
Annexes
Bouillon de Poule maison
53
bouillon de poule ou de
boeuf 143

Bouillon de Volaille. *See*

t1: Cuisine Nature à
Toute Vapeur
boulettes 47
Bourguignon 98
brocolis: Croquettes de
Lentilles 45; var. de
Minestrone 23
Bruschetta. *See* t1: Cuisine
Nature à Toute Vapeur

C

calcium 53
Canaris 151
cannelle: Curry Maison 54
caramel 110
cardamome: Curry Maison
54; var. Salade de pois
chiches 37
carotte: Crème de Lentilles
à la Vapeur 14; Crème
de pois cassés 18;
Croquettes de Lentilles
45; Lentilles à la vapeur
et saumon poêlé 29;
Salade de lentilles, les
restes en solo 35;
Salade de pois chiches
aux légumes d'été 36;
Tarte aux carottes
râpées et cumin 83;
var. de Minestrone 23;
var. Tarte aux légumes
82
Caviar d'algues. *See*
www.cuisinenature.com
Caviar d'Aubergines
revisité 52
céleri: Crème de pois
cassés 18; Salade de
pois chiches aux
légumes d'été 36; Tarte
aux trois fromages 74
céleri-rave: var. de
Minestrone 23
céréales: conseils 19
cerfeuil: Salade de pois
chiches aux légumes
d'été 36
champignon: var. Tarte aux

légumes 82
champignons: coupelles
aux champignons 89;
Minestrone 21
chanvre 58
chapelure: Croquettes de
Lentilles 45; Pain de
Lentilles 46
chèvre: Pain de Lentilles
46; Tarte au chèvre et
ciboulette 76; var. Tarte
aux légumes 82
Chèvre Chaud sur
Toast. *See* t1: Cuisine
Nature à Toute Vapeur
Chèvre frais sur Pommes
aux Epices
Orientales. *See* t5: Mes
Recettes Antifatique
chicon: var. Tarte aux
légumes 82
chicons: Salade de lentilles
et chicons-pommes 35
chiqueter les bords 70
chou blanc: Minestrone
21
chou frisé: var. de
Minestrone 23
chou-fleur: var. de
Croquettes 46; var.
Salade aux germes de
soja 41
ciboulette: Tarte au chèvre
et ciboulette 76; var.
Tarte aux légumes 82
ciselier 41
citron: Tartelettes au citron
104
citron vert: Tartelettes au
citron 104
Coco 27
coco: crème 83
Collations: (Assiette
Ressourçante) 167
complémentation des
protéines végétales 11
complémentation des
protéines: limites 24
Compote de Pommes. *See*
t2: Petits Déjeuners et

Collations
comté: Croquettes de
Lentilles 45; Pain de
Lentilles 46; Tarte aux
trois fromages 74;
Tourte aux pleurotes et
épinards 80
coriandre: Curry Maison
54; Houmous de
Cocos au Beurre de
Curry 55; Mousse de
lentilles aux tomates
31; var. Salade de pois
chiches 37
Coulis de Betterave
Rouge. *See* t6: Germes
de Gourmands
Coulis de Tomates. *See* t1:
Cuisine Nature à Toute
Vapeur
Coupelle aux épinards et à
la ricotta en filo 88
Coupelles aux
champignons 89
courgette: Salade de pois
chiches aux légumes
d'été 36; Tarte fine à la
feta, courgettes et
tomates 78; var. de
Minestrone 23; var.
Tarte aux légumes 82
crème: Coupelle aux
épinards et à la ricotta
en filo 88; Crème de
Lentilles à la Vapeur
14; Mousse de lentilles
aux tomates 31; Sauce
Crémeuse 35; Tarte au
Sucre et Amandes de
Domi 107; Tartelettes
au citron 104; var.
Tarte aux légumes 81
Crème d'amandes 96
Crème de Lentilles 14
Crème de pois cassés 18
crème fraîche: Tourte aux
pleurotes et épinards
80
Croquettes de Lentilles 45
croquettes de soja texturé

49
Croustillant (Crumble) aux
Légumes. *See* t1:
Cuisine Nature à Toute
Vapeur
Croûte sablée aux fraises
97
Croûte sans gluten aux
myrtilles sauvages et
abric 100
croûtons: Crème de
Lentilles à la Vapeur
14; Crème de pois
cassés 18
croûtons aillés 16
crudivore 117
cuiller à glace (illu) 47
Cuisine Nature : les bases
en 7 points 160
Cuisiner en famille 90, 92
cuisson à blanc 68
cuisson vapeur douce:
recette 29
cuisson vapeur: illustration
40
cuit-vapeur: lequel? illus
30
cuit-vapeur (illu) 30
cuit-vapeur à feu: illu 17
cumin: Curry Maison 54;
Pain de Lentilles 46;
Salade de lentilles et
épinards en crocodile
34; Tarte aux carottes
râpées et cumin 83;
var. Salade de pois
chiches 37, 38
curcuma: Curry Maison
54; Mousse de lentilles
aux tomates 31
curry 54, 56; Houmous
de Cocos au Beurre de
Curry 55; Lentilles
parfumées (restes) 35

D

Dahl parfumé 31
débutants: Crème de
Lentilles 14;
Houmous d'Azukis au

Beurre de Curry 55;
Mousse de lentilles aux
Tomates 31
découper un cercle à
l'emporte-pièce 65
dénoyauter d'olives (illu)
87
Deru 152

E

économique: illu 16
endives: voir chicons 35
épinarder les tomates 39
épinards: Coupelle aux
épinards et à la ricotta
en filo 88; cuire 88;
Salade de lentilles et
épinards en crocodile
34; Tourte aux
pleurotes et épinards
80
épinards et ricotta en
gâteau de filo 89
Excès de zèle du début 42
extracteur (illu) 50
extracteur multifonctions:
illu 17

F

Faire son propre curry 54
falafels 47
farine complète ou claire
70
feta: Tarte fine à la feta,
courgettes et tomates
78
filo: Coupelle aux épinards
et à la ricotta en filo
88; Samosas de petits
légumes 91
Filo aux épinards et à la
ricotta 88
filos: autres usages 90
flageolets 27
foncer 62
fraises: Croûte sablée aux
fraises 97
fromage: Crème de
Lentilles à la Vapeur 14

- Fromage de Citron 105
fromage frais: Pain de Lentilles 46; Tarte aux carottes râpées et cumin 83; Tarte bicolore à la ricotta 77; Tartelettes au citron 104; var. Tarte aux légumes 82
fructose 102
frugivores 117
- G**
Galettes de Sarrasin. *See* t2: Petits Déjeuners et Collations
garam masala: Mousse de lentilles aux tomates 31
Gelée de groseilles. *See* t8: Fruits de la Vie; Croûte sablée aux fraises 97
germer 16
germes de radis: Salade de lentilles, les restes en solo 35
germes de soja 28; Salade d'azukis, poivron rouge et germes de soja 40; var. Salade aux germes de soja 41
germinations 16
gingembre: Croquettes de Lentilles 45; Curry Maison 54; Hoummous de Cocos au Beurre de Curry 55; var. Salade de pois chiches 37
girofle: Curry Maison 54
gluten: Démouler les fonds sans gluten 64; Des desserts sucrés en régime SG-SL... 101; Pâtes sans gluten 66
Gougères 72
Gougères au Fromage: voir site 72
- graines de moutarde germées: Croquettes de Lentilles 45
graisse de palme 71
graisses originelles 162
- H**
haricots blancs 27
haricots mungo 28
haricots secs: Minestrone 21
haricots verts: Minestrone 21
herbes fraîches 77
Hoummous: recette classique 56
Hoummous de Cocos au Beurre de Curry 55
- I**
Introduction 9
itinéraire: des tartes salées et sucrées 59; légumes secs en zakouskis 51; tartes salées 73; tartes sucrées 93
- K**
keftas 47
Keftas de Tournesol Germé. *See* t6: Germes de Gourmands
- L**
lait: Tourte aux pleurotes et épinards 80
lait & crème de soja 84
laitage: Des desserts sucrés en régime SG-SL... 101; Fromage de Citron sans laitage 105; lait cru? 87; RGS 79; tartes sans beurre 71; variantes sans 79; version sans 83
laits végétaux 141
légumes: variantes de tartes aux légumes 81; variantes de tartes et
- flans 81
légumineuses: les restes 26; lesquelles? 26
Lemon Curd 105
Lentilles 26; Baba Ganoush aux lentilles 52; Crème de Lentilles à la Vapeur 14; Croquettes de Lentilles 45; Lentilles à la vapeur et saumon poêlé 29; Lentilles parfumées (restes) 35; que faire des restes? 27; Salade de lentilles et épinards en crocodile 34; Salade de lentilles, les restes en solo 35
Lentilles à la vapeur et saumon poêlé 29
lentilles oranges: Mousse de lentilles aux tomates 31
Lentilles parfumées (restes) 35
- M**
macrobiote 116
Maison. *See* t5: Mes Recettes Antifatigue marguerite à vapeur: illu 17
Marmelade d'Abricots. *See* t8: Fruits de la Vie; Croûte sans gluten aux myrtilles 100
mayonnaise: Salade de lentilles et épinards en crocodile 34
Mayonnaise Maison. *See* t1: Cuisine Nature à Toute Vapeur
menu végété pauvre en farineux 133
menus d'une famille végété 131
menus végété crudiste 135
menus végété en soliste 132
menus végétés gastronomiques 136
mimolette: Tarte aux trois
- fromages 74
Minestrone 21; variantes 23
mixeur: illu 17
Modernité oblige 90
moule: je n'ai pas de... 64
mouler les keftas 47
mouillilégumes: illu 17
Mouillilégumes (illu) 18
moulin: illu 41
moutarde: Sauce Crèmeuse 35
mozzarella: Samosas de petits légumes 91; var. Tarte aux légumes 82
myrtille: Croûte sans gluten aux myrtilles 100
- N**
navet: Crème de pois cassés 18; var. de Minestrone 23; var. Tarte aux légumes 82
navets: var. de Croquettes 46
noix: Tarte aux trois fromages 74
noix de cajou: var. Salade aux germes de soja 41
- O**
oeuf: Coupelle aux épinards et à la ricotta en filo 88; Croquettes de Lentilles 45; meringue 106; Samosas de petits légumes 91; Tarte au Sucre et Amandes de Domi 107; Tarte aux carottes râpées et cumin 83; Tartelettes au citron 104; Tourte aux pleurotes et épinards 80; var. Tarte aux légumes 81, 82
oeufs: Pain de Lentilles 46; Tarte aux trois fromages 74
oignons: var. Tarte aux
- légumes 81
oignons rouges: Pissaladière 86
olives: Pissaladière 86
organisation: cuisson en deux temps 83
outils de base 17
- P**
Pain de Potimaron. *See* t6: Germes de Gourmands
Pain de Potimaron et Lentilles Germées. *See* t6: Germes de Gourmands
parmesan: Coupelle aux épinards et à la ricotta en filo 88; Tarte au chèvre et ciboulette 76; Tarte aux carottes râpées et cumin 83; Tarte bicolore à la ricotta 77
passe-vite (illu): illu 18
pâte Brisée: Tarte fine aux pommes 95
Pâte Brisée salée ou sucrée 61
pâte fausse-feuilletée: Tarte Tatin 109
pâte sablée 67
pâte sablée: Croûte sablée aux fraises 97; Tarte au Sucre et Amandes de Domi 107
pâte sans gluten: Croûte sans gluten aux myrtilles 100
pâtes: Minestrone 21
peler les tomates 39
petits pois: var. de Minestrone 23
picoter le fond de tarte 63
piment: Curry Maison 54; Mousse de lentilles aux tomates 31
piments: var. Salade de pois chiches 37
- Pissaladière 86
pleurotes: Tourte aux pleurotes et épinards 80
poireau: Crème de pois cassés 18; var. de Minestrone 23; var. Salade aux germes de soja 41; var. Tarte aux légumes 82
pois Cassés 27
pois cassés: Crème de pois cassés 18
pois chiches 28; que faire des restes? 28; Salade de pois chiches - variante rapide 37; Salade de pois chiches aux légumes d'été 36; Salade de pois chiches aux tomates séchées et tahi 38; Salade de pois chiches parfumée piquante 37
pois gourmands: var. Salade aux germes de soja 41
poivron: peler 41; Salade d'azukis, poivron rouge et germes de soja 40; var. de Minestrone 23
pomme: Lentilles parfumées (restes) 35; Salade de lentilles et chicons-pommes 35; Tarte fine aux pommes 95; Tarte Tatin 109
pommes de terre: var. Potée de lentilles 30
Potée de lentilles végétarienne 30
poudre d'amandes: Pâte Sablée (var.) 67; Tarte au Sucre et Amandes de Domi 107; Tartelettes au citron 104
pousses de soja 28
presse-ail (illu) 31
Principes de base d'une assiette végétarienne soup 19
protéines: liste 20

purée d'amandes:
Houmous de Cocos au
Beurre de Curry 55

Q

quelles herbes aromatiques
cuire 77
quels autres sucres en
pâtisserie? 102
quenelles 47
Quiche aux bettes 82
Quiche aux oignons 81

R

radis: var. Salade aux germes
de soja 41

raisins secs: Lentilles
parfumées (restes) 35;
Tarte aux trois fromages
74

râpe à multigrilles: illu 17
recyclage 39

restes 39; Croquettes de
Lentilles 45; légumes:
Pain de Lentilles 46;
lentilles 27, 35, 52; pois
chiches 28; Samosas de
petits légumes 91

restes de lentilles: Baba
Ganoush 52

RGS: Des desserts sucrés en
régime SG-SL... 101;
Lemon Curd ou Fromage
de Citron 105

ricotta: Coupelle aux épinards
et à la ricotta en filo 88;
épinards et ricotta en
gâteau de filo 89; Tarte
bicolore à la ricotta 77

Riz 38

riz 38; Mousse de lentilles
aux tomates 31; Salade
de lentilles, les restes en
solo 35; var. de Min-
estrone 23

Riz aux Mille Noix. See t1:
Cuisine Nature à Toute
Vapeur
robot (illu) 50

robot multifonctions: illu
17
robot quasi-professionnel
17

romarin: Pissaladière 86
roquefort: Tarte aux trois
fromages 74; var.
Tarte aux légumes 81

roquette: Tarte bicolore à
la ricotta 77; var.
Salade aux germes de
soja 41

rouleau à pâtisserie: illu
17

rouleau: je n'ai pas de...
64

ruban 67

S

saisons naturelles des
fruits 111
Salade d'azukis, poivron
rouge et germes de
soja 40

Salade de lentilles et
chicons-pommes 35
Salade de lentilles et
épinards en crocodile
34

Salade de lentilles, les
restes en solo 35

Salade de pois chiches -
variante rapide 37

Salade de pois chiches aux
tomates séchées et tahi
38

Salade de pois chiches
parfumée piquante 37
salicylates 151

samosas: plage 92

Samosas de petits
légumes 91

sardine: var. Salade aux
germes de soja 41

sarriette: Crème de
Lentilles à la Vapeur
14

Sauce Béarnaise. See t1:
Cuisine Nature à Toute
Vapeur

Sauce Béchamel 81. See
also t1: Cuisine Nature à

Toute Vapeur

sauce blanche: var. Tarte
aux légumes 82

Sauce Crèmeuse 35

Sauce Froide au Curry. See
t1: Cuisine Nature à
Toute Vapeur

Sauce Hollandaise. See t1:
Cuisine Nature à Toute
Vapeur

Sauce Raita au Yaourt. See
t1: Cuisine Nature à

Toute Vapeur; t6:
Germes de Gourmands

Sauce Sésamine 34

saumon: Lentilles à la
vapeur et saumon poêlé

29; Tarte aux brocolis et
saumon frais 82

saumon frais: var. Tarte aux
légumes 82

scamorza: Scaroles et

Scamorza en Filo 89

scarole 81; var. Tarte aux
légumes 81

scaroles: Scaroles et
Scamorza en Filo 89

sirop de blé 103

soja: germes 28; lequel?
43

Soja : panacée ou poison?
152

soulever la pâte en douceur
65

Steak Végétal 12

Strudel aux Pommes 90

sucanat 102; Tarte au
Sucre et Amandes de
Domi 107

Sucre: (Assiette
Ressourçante) 165

T

t1: Cuisine Nature à Toute
Vapeur 2

t2: Petits Déjeuners et
Collations 2

t5: Mes Recettes

Antifatigue 2

t6: Germes de Gourmands 2

t7: Mes Racines en Cuisine 2

t8: Fruits de la Vie 2

tabasco: Houmous de
Cocos au Beurre de Curry
55

tahin 34, 38; Baba Ganoush
aux lentilles 52;

Houmous 56; Salade de
lentilles et épinards en

crocodile 34; var. Salade
de pois chiches 38

Tartare Végétal 57

Tarte au chèvre et
champignons 82

Tarte au chèvre et ciboulette
76

Tarte au Sucre et Amandes de
Domi 107

Tarte aux brocolis et saumon
82

Tarte aux brocolis et saumon
frais 82

Tarte aux carottes râpées et
cumin 83

Tarte aux crevettes, chicons et
ricotta 82

Tarte aux légumes et
mozzarella 82

Tarte aux trois fromages 74

Tarte bicolore à la ricotta 77

Tarte fine à la feta, courgettes
et tomates 78

Tarte fine aux pommes 95

tarte meringuée 106

Tarte scarole-roquefort 81

Tartelettes au citron 104

tartes: appareil au lait cru 87

tartes sucrées au beurre ou à
l'huile ? 71

Tartines Printanières. See t1:
Cuisine Nature à Toute
Vapeur

Tartines printanières 75

thym: Crème de Lentilles à la
Vapeur 14

tomates: Crème de Lentilles à
la Vapeur 14; épépiner
39; Minestrone 21;

Mousse de lentilles aux
tomates 31; peler 39;
Salade de pois chiches aux
légumes d'été 36; Tarte
fine à la feta, courgettes et
tomates 78; var. de
Minestrone 23; var. Salade
de pois chiches 38

tour de main: découpe du
papier sulfurisé en cercle
65

Tourte aux épinards et à la
ricotta 88

Tourte aux pleurotes et
épinards 80

trans 162

trempier 32

trempier au carré 16

V

vapeur: recette détaillée 29

vapeur: illustration 40

vapeur: recette illustrée 29

végétarien: Excès de zèle du
début 42; Qui fait quoi?
116

vignettes 8

Vinaigrette Riche. See t1:
Cuisine Nature à Toute
Vapeur

W

www.cuisinenature.com 2

www.lestoposdetaty.com 2

www.soyonlineservice.co.nz
152

www.thewholesoystory.com
152

www.westonaprice.org 152

X

xylitol 102

Y

yaourt: Baba Ganoush aux
lentilles 52