

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

- Itinéraire du cru tout doux 11
- Cuissons douces 12
- Graisses originelles 13
- Comment cuire à la vapeur douce 16
- Achats 17
- Sources de protéines 17
- Outils de base 18
- Planning du jour p 22
- Quasi-charcuteries maison 24
- Les cuissons au four doux ou hypocuissons 25

31 POISSONS ET FRUITS DE MER CRUS OU QUASI-CRUS

- Tartare de thon 36
- Crème de basilic ou de cresson 37
- Roulades de Tartare aux Deux Saumons 38
- Sushis Sans Souci 39
- Makis 42
 - Pour un Jules qui se rebranche nature 43
- Gravlax suédois 44
- Sauce à la crème aigre 45
- Magret de canard séché au sel 46
- Pavé de saumon au four doux 47
- Jeu : où est le cru ? 48
- Saumon mi-mi à-la-This 49
 - Gourmands et cuisine nature 50
- Maquereau au four doux 51
- Calamars au four doux 52
- Scampis et sauce satay 53
- Bonbons de saumon et sauce teriyaki 54
- Assiette océane à la vapeur douce 55
- Hachis d'échalotes persillé 56
- Carpaccio de Saint-Jacques au gingembre 58
 - Les marinades 60
- Filets de rouget marinés et quinoa 61

67 VIANDES ET VOLAILLES EN CRU OU QUASI-CRU

- Steak tartare ou filet américain 71
- Carpaccio de bœuf 73
 - Enzymes, Howell & leucocytose digestive 74
- Pavé de bœuf ou rosbif au four doux 77
- Farce de hachis pour pitta au four doux 80
- Boulettes de bœuf au four doux 81
- Carbonnades en quasi-charcuteries 82
- Gigot d'agneau aux herbes en hypocuisson 85
 - Quantités de viandes 87
- Filet Mignon à la moutarde 88
- Pâté de volaille à la mode Vergé 91
 - Tableau des cuissons au four doux 92

95 FROMAGES ET ŒUFS CRUS OU QUASI-CRUS

99 LÉGUMES CRUS ET SAUCES

- Salade d'avocats, de pamplemousses et de crevettes 102
- Citronnette persillée 103
- Salades riches 104
 - Petits plus dans les salades... 107
- Brochettes de légumes aux deux sauces 108
- Anchoïade Nouvelle 109
- Beurre d'ail aux noix 109
 - Du riffi dans les tuyaux : le colon irritable 111
- Crudités d'hiver chatoyantes 112
- Sauce au Curry Quasi Crue 113

119 COLLATIONS SUCRÉES ET DESSERTS CRUS

122 GLOSSAIRE

123 AUTRES RECETTES

124 INDEX

127 CATALOGUE