



[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)

Distribution. Magasins bio (liste sur le site ci-dessus), librairies sur commande et portails sécurisés comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be). Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

EAN 9782875320292 - D2014-10532-06

Photos des recettes, sauf mention spéciale : shutterstock.com

Illu de couverture, dessins, maquette, mise en page : Aladdin

Gabarit de couverture : Dojo Design

© Taty Lauwers 2010-2014, version 14/04.25

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

Autres tomes de recettes pratiques de la collection Cuisine Nature,

par Taty Lauwers chez Aladdin : voir sur les sites

[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com), et [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)

ou le catalogue (p. 127).



Pour des bonus et des extraits sur le site, scannez le QR-code.

# TABLE DES MATIÈRES

## 5 LE PREMIER PAS

Ce n'est pas facile de changer notre plan alimentaire... 9

S'organiser pour la cantine scolaire 14

Changer petit à petit 16

Les bases pour « Mes nerfs en paix » 18

Le cas des matières grasses 30

Le planning du Jules pressé 39

Un pique-nique équilibré n'est pas un casse-tête 40

## 45 FROMAGES ET ŒUFS

Salade russe à la vapeur 47

Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes 52

Quinoa, haricots verts et œufs brouillés 57

Soufflé aux carottes 62

## 67 POISSON, VIANDE, VOLAILLE

Waterzooi minute de poisson 71

Raie au beurre clair 73

Tomates crevettes et vinaigrette 75

Hamburger maison 77

Hachis Parmentier (restes de viande) 83

Pain de viande (agneau) 85

Sauce Raita 88

Tagliatelle al ragù 89

Pour continuer avec les viandes 91

Poulet rôti 92

Dés de poulet panés aux épices 94

## 97 ON SE VÉGÉTALISE

Soupe vichyssoise 99

Frites maison 102

Ketchup maison d'Hélène 106

Salade au thon et aux œufs 109

Salade végé de quinoa pour pique-nique 111

## 114 PAR OÙ ALLER ENSUITE ?

## 121 GLOSSAIRE