

# TABLE DES MATIÈRES



[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 9782875320186 - D2014-10532-04

Photo de couverture : [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

Photos des recettes, sauf mention spéciale : [shutterstock.com](http://shutterstock.com)

Dessins, maquette, mise en page : Aladdin

Gabarit de couverture : Dojo Design

© Taty Lauwers 2014, version 13/12.08

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).



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

## 7 LA PALÉO – CALMER LE JEU

Liste positive en paléo/primal/archévore **12**

Pur paléo, primal ou archévore ? **14**

Pieux écarts **15**

Cible : la qualité **16**

Achats **19**

Le frigo du paléo **20**

Au retour du marché **21**

Qualité des cuissons **22**

Changer ses achats pas à pas **24**

Un chasseur en rayon : les courses efficaces **26**

Les bons réflexes au restau **27**

Jour P comme Planning **28**

Tricher vertueusement **32**

Les outils du cycle paléo **34**

Le choix du blender **35**

Cuisson vapeur **36**

## 39 POTAGES

Minestrone aux patates douces **41**

Soupe de châtaignes **42**

Soupe d'oseille et de pourpier **43**

Six variantes de Bouillon en soliste **46**

Bouillon pimenté à la citronnelle et au poulet **46**

Bouillon en solo : le Juste Milieu **47**

Bouillon thaï au coco, pleurotes et poulet **48**

Bouillon aux crevettes, courgettes et tomates **48**

Bouillon amélioré en plat complet **49**

Bouillon au crabe, à la chinoise **49**

## **51 LÉGUMES ET SALADES**

- Légumes vapeur et chèvre (primal) **54**
- Légumes vapeur pour une salade liégeoise du paléo **55**
- Purée de chou-fleur & œufs durs **59**
- Place aux légumes frais de qualité **60**
- Tian paléo **61**
- Salade César (au poulet) **62**
- Les associations réussies dans les Salades Mixtes **65**
- Galettes de légumes Express **68**
- Conservation et respect des aliments **69**

## **71 TREMPETTES OU DIPS**

- Guacamole (avocats) **72**
- Caviar d'Aubergines **72**
- Tapenade (olives) **73**
- Pistou (paléo) ou Pesto (primal) **74**
- Caviar d'algues **75**
- Cervelle de Canut (primal) **75**

## **77 PLATS PRINCIPAUX**

- Steak haché de thon **79**
- Hygiène alimentaire des viandes et des poissons **80**
- Crackers aux amandes **82**
- Crackers aux fromage (primal) **82**
- Quiche au jambon sans croûte (primal) **83**
- Pitta en crêpe d'omelette **84**
- Bolognaise et pâtes de légumes **85**
- Champignons farcis au hachis et maïs **86**
- Poulet pané du paléo **87**
- Comprendre les choix coco/palme **87**
- Les quasi-charcuteries du jour P **88**
- Bonbons de volaille en teriyaki en hypocuisson **89**
- Brochette au barbecue doux, à la texane **90**
- Poulet rôti **91**

## **93 SAUCES**

- Sauce sésamine au pourpier **94**
- Mayonnaise express au mixeur **95**
- Sauce Raita et concombres (primal) **96**
- Sauce à l'indienne aux pommes et au curry **97**
- Sauce-coulis de légumes **98**
- Sauce crème minute **99**
- Quelles graisses en paléo/primal ? **99**

## **101 BRUNCHS ET COLLATIONS**

- Salade de fruits frais protéinée **104**
- Salade aux kiwis et aux bananes **105**
- Compotes de fruits de saison protéinée **106**
- Jus de fruits et de légumes frais **107**
- Huit Smoothies protéinés **108**
- Brésilienne **110**
- Amandes du Paradis **110**
- Granola du paléo **111**
- Crêpes de banane **112**
- Chocolat Chaud du paléo **113**
- Hydromel à la Cannelle **113**
- Thé des yogis **113**
- Variations sur les œufs **114**
- Omelette **114**
- Œufs brouillés et haricots verts à la vapeur **114**
- Œufs en cocotte (vapeur) **115**
- Œufs au plat et au lard **115**
- Œufs pochés Bénédicte **116**
- Chèvre chaud sur pomme et épices orientales (primal) **118**
- Trente brunchs sages et salés **119**

## **123 GLOSSAIRE**

## **126 INDEX**