

# INDEX

## A

allégés 58  
amandes 105  
amandes effilées 116  
anchois 110  
anti-oxydants 42  
aubergines; 102, 110  
avoine 67  
avoine (commentaires) 68

## B

Béchamel 60, 63  
beurre 104  
beurre (lequel?) 38  
Bieler 40  
biologique (légumes) 68  
blender (illu) 120  
bouillon-minute: miso 47  
bouillon pour potage 36  
bouquet garni 41  
brunoise 109

## C

carotte 90  
carottes 38, 46, 53, 67, 85, 113, 118  
Catalogue 127  
céleri 67; 40, 46, 99  
céleri-rave 99, 113, 118  
céréales (modérer) 89  
cerfeuil 38, 116  
champignons 67, 70, 90, 101; 51, 80  
chapelure 57  
chèvre 81; 88  
Chèvre Chaud aux petits raisins sur Toast 81  
chicons; 43, 102  
ciboulette 56; 91  
Citronnette Riche 75

Clafoutis de Légumes d'été 70  
concombre; 97  
contraintes; compromis 87  
coriandre 85, 88, 99  
coulis; 110  
courgettes 44, 70, 113; 40, 51, 88, 110  
couscous; 88, 99  
Couscous aux épices 100  
Crème de Carottes au Cerfeuil 38  
crème de quinoa; 74  
Crêpe de légumes 72  
croquettes; 79  
Croquettes au Chèvre et aux Courgettes 88  
croûtons; 43  
cru 103; 103  
Crumble aux légumes 67  
cuisson; 18, 20, 56  
cuit-vapeur (illu) 52  
cuit-vapeur (illus) 52  
cumin 60; 105  
curry 36, 57, 90; 75

## D

dénoyateur d'olives (illu) 60  
duxelles 101

## E

échalote; 75  
économe (illu) 40  
épeautre; 118  
épeautre (commentaires) 119  
épinards 63, 64  
épinards, commentaires 64

## F

farine 67, 70, 72  
farine de maïs; 74

farine de quinoa; 74  
fécule de maïs; 74  
fenouil 118; 90  
fêta; 85  
fouet (illu) 66  
four; 85, 86, 101  
fromage frais 70; 50, 51, 91  
fromage râpé; 43

## G

germes de blé 76; 75  
gingembre 57, 105  
gomasio; 75  
graines de courge 118  
graines de pavot 118  
graines de sésame; 77  
graines de tournesol 118  
gratin; 51  
Gratin de Millet aux Carottes et Fêta 85

## H

haricots verts; 40  
herbes aromatiques 39  
huiles (alléger?); 58

## I

itinéraire; étape nr 4 20

## L

lait 72  
lait d'amande 72  
lait de coco 36; 74  
lait digeste; 39  
légume (durée de conservation); 52  
légume (peler); 83  
légume (quatrième gamme); 82  
légume (restes?); 52  
légumes; 35, 51  
levure; 75  
levure alimentaire 76  
liant (de potage); 37

## M

maillard; 104  
marguerite (illu) 52  
menthe; 97  
millet; 85  
millet, commentaire 87  
Miso 47  
mixeur-plongeur (illu) 120  
Mollo sur les céréales 89  
Mornay 63  
mouillilégumes; illu 120  
mozzarella 60

## N

Nasi-Goreng à la volaille 90  
navets 53; 46, 90, 99  
neige (battre - outils) 66  
noix de cajou; 105

## O

oeufs 55, 70, 72, 86  
oeufs (trop?) 71  
oléagineux 106  
olives 60, 70; 110  
Omelette Espagnole 55  
orge 80, 117; 116  
Orge de Corinthe 116  
orties 44  
Outils ménagers pour battre les blancs en neige 66  
outils vapeur 52

## P

pain 103; 91  
pain au levain 81  
Pain de légumes 60  
pancakes 73  
pâte brisée 57  
pâtes; Pâtes à la Ricotta et aux Herbes 112;  
Pâtes à la Sauge et à l'Ail 112; Pâtes à la Sicilienne et Sept Variantes Pressées 110;  
Pâtes à l'huile pimentée 112; Pâtes brocolis

et anchois 112; Pâtes persillées 112  
Pâtes au Pesto et tagliatelles de Légumes 113  
Pâtes blanches ou complètes ? 115  
persil 41; 40  
Pesto 113  
phytates 21  
pignons 113  
pistaches; 105  
pleurotes 101  
poêle; 56  
poireau 90, 118  
poireaux 53, 57, 60, 67; 46, 50, 99  
pois chiches; 99  
pois (petits) 107; 55  
poivrons; 80, 101, 110, 116  
Poivrons farcis sans viande 101  
pommes de terre 53; 43  
Potage de potimarron au curry 36  
Potage de légumes Bieler 40  
potimarron 36; 99  
poulet; 80  
prébiotiques 117  
presse-ail 57  
probiotiques 117  
Protéines animales du semi-végétarien 30  
Protéines végétales du pur végétarien 30  
purée d'amandes 62, 99; 50, 61  
Purée d'anchois 111

## Q

quatrième gamme 82  
Quel boulot! 58  
quinoa 98  
quinoa cuit 97, 101

## R

radis; 91  
radis noir 103  
raisins secs 81, 90; 85, 99, 105, 116  
râpe multifonctions (illu) 57  
ratatouille 72  
restes; 52

restes : comment cuisiner? 11  
ricotta 20, 57  
Risotto aux Petits Pois 107  
risotto - variations 109  
riz 105; 38, 80, 112  
riz cuit 38, 90  
Riz Parfumé aux Mille Noix 105  
riz rond 107  
Riz Vialone 108  
robot ménager (illu) 120  
robot multifonctions; illu 120

## S

safran; 105  
sarrasin 72  
sherry 81; 85  
shoyu 62  
Soufflé d'épinards 63  
soufflé (pour réussir); 65  
Soupe verte 44  
spatules (illu) 65

## T

Taboulé de Quinoa 97  
tamari 62  
Tarte aux Poireaux 57  
Tartines légères au fromage frais 91  
temps - urgence 82  
Toast au Radis Noir 103  
tomates 70; 51, 97, 102  
trempage 21

## V

vapeur au secours du stress 54  
Vinaigrette Riche 75  
vin blanc 107  
volaille (restes) 90

## Z

zen de la carotte 47