

INDEX

A

Abaisser 82
amande (lait) 105
anchois 109
Apfelstrudel 113
Assiette Ressourçante 15t
aubergine 70
azukis 45
azukis (principes) 45

B

Baba Ganoush aux lentilles 69
bicarbonate de soude 46
Biscuits au fromage 116
blender (illu) 27
Bouillon de Poule maison 73

C

cannelle 74
cardamome 74
carottes 33, 36, 48, 50, 107
Casse-croûte improvisé 29
Catalogue 126
Caviar Aubergines revisité 70
céleri 33, 36, 50, 97 57
céréalesconseils 12
cerfeuil 57
chaleur tournante 82
champignons 37
chanvre 77
chapelure 105
Chaussons d'Épinards et de ricotta 110
chicons/endives 56
chinois (illu) 27

chiqueter les bords 90
chou blanc 37
coco (haricots) 46
Compléments alimentaires 25
comté 97
coriandre 51 74, 76
Coupelle aux épinards en filés 112
crème 54, 55
Crème de Lentilles vertes 33
crocodile 53
croquettes de soja texturé 23
Croûtons à l'ail maison 34
cuiller à glace (illu) 27
Cuire à la vapeur douce : technique 49
Cuisiner en famille 114
cuit-vapeur feu ou électr. 26
cuit-vapeur (illu) 26
cumin 53, 107, 116
curcuma 51 74
curry 56

D

dahl parfumé 51
découper un cercle (emporte pièces) 87
digérer légumineuses 47

E

emmental 116
endivesvoir chicons 54
épinards 53, 105, 110, 112
épinards (tomber) 110
Excès de zèle du début 14
extracteur multifonctions 27

F

falafels 63
 farineux (moins) 72
 filo 112, 114
 filons 113
 flageolets 46
 foncer 82
 Foncer 82
 four - température 82

G

garam masala 51
 Germes de soja (principes) 44
 germinations 34
 Germinations 35
 Gingras Martine 42
 Glossaire 119
 Gougères au fromage 117
 graisse de palme 88
 graisses originelles 24
 Grille de base 15

H

haricots azukis 45
 haricots blancs 37
 haricots rouges 55
 haricots verts 37
 herbes aromatiques (lesquelles cuire) 101
 herbes fraîches 101
 Houmous (recette classique) 76

L

laitage (variante sans) 104
 laitue 55
 Légumes secs en plats 41
 légumes vapeur (restes) 114

lentilles 33, 44
 Lentilles à la vapeur en mode végétarien 50
 lentilles oranges 51
 Lentilles (principes) 44
 lentilles (restes) 53, 54, 56
 Lentilles vapeur et saumon poêlé 48
 lentilles vertes 48
 lentilles vertes ou brunes 50

M

mandoline (illu) 27
 marguerite (illu) 26
 mimolette 97
 Minestrone 38
 Minestrone à l'italienne 37
 mixeur (illu) 27
 moule: je n'ai pas de... 85
 mouillégumes 27
 moulin (illu) 27
 Mousse de lentilles 51
 mozzarella 114
 mungo (principes) 44

N

navet 36
 noix 97 97

O

oeuf 112, 114, 117
 oignons de printemps 56
 olives 109
 outils de base 26

P

parmesan 107, 110, 112, 117
 pâtes 37
 persil 33, 50, 114

persil plat 36, 48
 piment 74
 Pissaladière 61, 109
 Planning du Jules pressé 28
 pleurotes 105
 poireau 36
 pois cassés 36, 45
 pois chiches 46
 Pois chiches (principes) 46
 poivrons 55
 pomme 55
 pommes de terre 37
 Pour rester ami avec les légumineuses... 47
 Protéines animales du semi-végétarien 20
 protéines (complémentation) 39
 Protéines végétales du pur végétarien 20
 purée d'amandes 70
 Purée Saint-Germain 36

R

raisins secs 56, 97
 restes (lentilles) 64
 restes (pois chiches) 58
 ricotta 107, 110, 112
 riz 50, 58
 riz basmati 51
 riz, quinoa (réchauffer vapeur) 48
 robot (illu) 27
 robot multifonctions 27
 roquefort 97, 117
 Rotation des menus 21
 rouleau je n'ai pas de... 85

S

Salade d'automne aux haricots rouges 55
 Salade de lentilles et d'épinards 53

Salade de pois chiches d'été 57
 Samosas de petits légumes en filons 114
 Sauce à samosas 114
 Sauce Crèmeuse 54
 Sauce Sésamine 53, 54
 saumon 48
 scaroles 111
 soulever la pâte en douceur 87
 Sources d'autres recettes 121
 Strudel aux Pommes 113
 Sucre (Assiette Ressourçante) 18

T

tahin 54, 58 70
 Tartare Végétal 77
 Tarte au chèvre et aux herbes 101
 Tarte aux carottes et cumin 107
 Tarte aux Poireaux 99
 Tarte aux Poireaux classique 99
 Tarte fine à la feta, courgettes et tomates 102
 Tartelettes aux trois légumes 98
 Tartines printanières 100
 température four 82
 thym 36, 37, 48
 Timbale aux chicons et aux pommes 56
 tomates 33, 37, 51
 Tomber des épinards frais 110
 Tourte aux pleurotes et épinards 105
 Tremper les légumes secs 52

V

vapeur douce (comment cuire) 49

W

wok (illu) 26

Y

yaourt 70