

# TABLE DES MATIÈRES

## 7 INTRODUCTION

## 11 JE COMMENCE

- Principes de base 12
- Excès de zèle du début 14
- Grille de base 15
- La grille du semi-végétarien 16
- La grille du pur végétarien 18
- Où trouver les protéines? 20
- Assiette végétarienne type: illustration en images 22
- Définition des graisses originelles 24
- Laitages de qualité 25
- Les outils de base 26
- Planning du jour P 28

## 31 LÉGUMES SECS EN POTAGES

- Crème de Lentilles vertes 33
- Purée Saint-Germain 36
- Minestrone à l'Italienne 37
- Limites de la complémentation des protéines 39

## 41 LÉGUMES SECS EN PLATS

- Par quelles légumineuses commencer? 44
- Pour rester ami avec les légumineuses... 47
- Lentilles vapeur et saumon poêlé 48
- Comment cuire à la vapeur douce 49
- Lentilles à la vapeur en mode végétarien 50
- Mousse de lentilles (dahl parfumé) 51
- Salade de lentilles et d'épinards en crocodile 53
- Sauce Sésamine 54
- Sauce Crémeuse 54
- Salade d'automne aux haricots rouges 55
- Timbale aux chicons et aux pommes 56
- Salade de pois chiches d'été 57
- Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja 59

Keftas ou galettes de Lentilles 62

## 69 LÉGUMINEUSES EN CAVIARS

- Baba Ganoush 71
- Tiens, voilà du calcium! 73
- Faire son propre curry aromatique 74
- Houmous d'Azukis au Beurre de Curry 76

## 79 FONDS DE TARTES

- Pâte brisée à l'ancienne 81
- Pâte brisée au robot 84
- Pâte Fausse-Feuilletée de Maila 86
- Fonds de tarte sans gluten 89

## 93 TARTES SALÉES

- Quiche aux trois fromages 97
- Tartelettes aux trois légumes 98
- Tarte au chèvre et aux herbes 101
- Tarte fine à la fêta et aux légumes d'été 103
- Tourte aux pleurotes et épinards 105
- Variantes de tartes aux légumes 106
- Tarte aux carottes râpées, parfum de cumin 107
- Pissaladière 109
- Chaussons d'Épinards et de ricotta 110
- Coupelle aux épinards en filons 112
- Samosas de petits légumes en filons et sauce piquante 114
- Biscuits au fromage 116
- Gougères au fromage 117

## 119 GLOSSAIRE

## 123 INDEX

## 126 CATALOGUE