

# Sommaire

## POURQUOI CE LIVRE ? ..... 8

## INTRODUCTION ..... 11

Bien choisir son alimentation.....	12
Les critères de sélection des recettes.....	19
Mon alimentation au jour le jour .....	27
Les conseils pratiques de Céline.....	32
Petit mode d'emploi avant de vous lancer.....	41

## RECETTES ..... 43

### DES PETITS DÉJEUNERS POUR SE BOOSTER ..... 44

<b>Pains maison et autres pancakes</b> .....	<b>47</b>
Pain sans gluten aux graines .....	47
Pain riz/sarrasin aux noisettes et raisins .....	48
Pain de sarrasin fermenté.....	48
Pain d'avoine aux graines et fruits séchés.....	51
Crêpes, gaufres, blinis et pancakes .....	51
<b>Options pleines d'énergie</b> .....	<b>52</b>
Bocal de muesli maison.....	52
Porridge aux graines de céréales entières.....	53
<i>Overnight porridge</i> et ses variantes de saison.....	53
Porridge de sarrasin fermenté à la banane.....	54
Porridge aux noix et aux amandes .....	55
Porridge d'automne à la purée de potimarron.....	57
Pancakes minute à la banane.....	57
Gaufres à la patate douce.....	58
Tartines à l'avocat.....	59
<b>Options fruitées et vitaminées</b> .....	<b>60</b>
Miam-ô-fruits .....	60
Crème sportive banane/coco.....	61

Tartine aux fruits.....	61
Crème kokkoh aux fruits séchés.....	62
<i>Smoothie bowl</i> et ses déclinaisons .....	63
Chia pudding et ses variantes de saison.....	64
Bol de tapioca saveur citron .....	66
Pancakes à la châtaigne et aux fruits.....	66
<i>Banana bread</i> à la coco.....	67
Cake aux fruits séchés.....	68

<b>Options protéinées</b> .....	<b>69</b>
Œufs de trois façons .....	69
Deux œufs dans un verre .....	70
Variantes complètes autour des œufs .....	71
Porridge salé aux flocons de riz et pois chiches .....	71
Galettes de sarrasin complètes .....	72
Crêpes de riz-pois chiches.....	73
Blinis au sarrasin.....	73
Tartine de pain complet aux crudités .....	74

### DES ENTRÉES PLEINES DE VITALITÉ ..... 75

<b>Préparations astucieuses et sauces variées</b> .....	<b>78</b>
Petite bouteille d'huile parfumée au basilic.....	78
Gomasio.....	78
<i>Dukkah</i> à la noisette.....	79
Mélange de petites graines .....	79
Sauce acidulée à l'huile d'olive.....	80
Sauce vitalité .....	80
Vinaigrette au jus de grenade .....	81
Sauce aux purées d'oléagineux .....	81
Sauce blanche à la crème de riz.....	82
Mayonnaise sans moutarde .....	82
<b>Mélanges et combinaisons créatives</b> ... ..	<b>84</b>
Salade de chicorées.....	84
Green salade .....	84
Spaghettis de courgette au pesto de roquette.....	87
Coleslaw.....	87

Carpaccio de radis 'red meat' .....	88
Tartare estival .....	88
Semoule de chou-fleur aux fruits séchés .....	89
Rouleaux de printemps aux crudités .....	91
Salade de crudités hivernales .....	91

### **Légumes marinés et lactofermentés... 92**

Carottes au gingembre et à l'ail .....	92
Citrons au sel .....	92
Petits légumes en saumure .....	93
Chou lactofermenté .....	94

### **Soupes crues..... 97**

Soupe de concombre et herbes fraîches au lait de coco .....	97
Soupe de melon et abricot à l'anis .....	97
Soupe verte d'avocat .....	98
Soupe de courgette aux tomates séchées .....	98

### **Jus de légumes..... 100**

Jus vert .....	100
Jus tout orangé .....	100
Jus de betterave .....	100
Jus de chou rouge .....	100

## **DES PLATS COSTAUDS PROTÉINÉS ..... 101**

### **S'inspirer de la tradition ..... 105**

Pot-au-feu de bœuf .....	105
Hachis parmentier aux légumes orange .....	106
Aïoli d'hiver .....	107
Assiette de légumes du soleil mijotés au bœuf et au paprika .....	107
Choucroute garnie aux saveurs marines .....	108
Couscous aux graines de millet .....	110
Poulet en cocotte et ses astuces .....	111
Magret de canard cuisson lente et purée de céleri et châtaigne .....	112

### **Poissons et coquillages..... 114**

Lieu jaune poché au court-bouillon d'échalote et gingembre .....	114
Truites en papillotes farcies aux herbes aromatiques .....	115

Maquereaux au jus de pomme .....	116
Ceviche de bar, nectarine et coriandre .....	116
Moules au curry jaune et lait de coco .....	117

### **Repas faciles à emporter ..... 118**

Terrine de poisson à la vapeur .....	118
Saumon gravlax .....	119
Boulettes de viande aux herbes aromatiques .....	120
Harengs marinés à l'huile d'olive .....	122
Veggie bowl .....	122
Salade de lentilles au quinoa, butternut et carotte .....	123
Salade de haricots blancs, poivrons et morue .....	124
Grande galette de légumes râpés .....	125
Bocal de salade fraîcheur au quinoa .....	126

### **Plats plus légers pour le soir ..... 127**

Tarte aux poireaux .....	127
Nouilles de riz noir au chou cabus et œufs pochés .....	128
Pizza mi-cuite/mi-cruie .....	128
Falafels de lentilles à la vapeur .....	130
Cantonais de millet .....	130
Dahl de lentilles corail, courgette et coriandre .....	131

### **Soupes bien nourrissantes ..... 132**

Soupe au poulet, à l'œuf et au citron .....	132
Soupe de légumes au sarrasin .....	133
Soupe de pommes de terre au haddock .....	134
Minestrone au riz rond .....	137

## **DES ACCOMPAGNEMENTS POUR L'ÉNERGIE ET LA VITALITÉ..... 139**

### **Seulement des légumes..... 141**

Cocotte de chou blanc .....	141
Blanquette de légumes nouveaux au lait d'amande .....	142
Étuvée de navets primeurs aux épices douces et abricots secs .....	142
Légumes d'été épicés au lait de coco .....	145

<b>Légumes riches en glucides</b> .....	<b>147</b>
Gâteau invisible aux deux patates .....	147
Courge en spaghetti.....	148
Gratin de légumes à la béchamel de riz.....	148
Soupe de carotte, patate douce et lentilles corail au curry .....	149
Chou-fleur, pommes de terre à l'indienne .....	150
Haricots blancs aux aromates .....	150
Crème de céleri-rave aux châtaignes .....	152
Soupe de courgette et pois chiches.....	153

<b>Céréales</b> .....	<b>155</b>
Mélanges de riz.....	155
Riz cuit lentement au bouillon .....	155
Palets de sarrasin aux champignons .....	156
Salade de riz noir au chou chinois.....	157
Spätzle de sarrasin.....	157
Galettes d'amarante aux légumes et herbes de Provence .....	158

<b>Double ration de glucides</b> .....	<b>159</b>
Scones salés à la vapeur.....	159
Butternut farcie.....	160
Gratin de potimarron, poireaux et millet .....	160

## DES COLLATIONS PRATIQUES ET ADAPTÉES..... 162

<b>Recharger les énergies</b> .....	<b>165</b>
Salade de fruits de saison.....	165
Salade de fruits, épices et herbes fraîches....	165
Smoothies variés à la banane .....	166
Smoothie banane, poire et châtaigne .....	166
Smoothie banane, mangue et maca .....	166
Smoothie banane, avocat, citron et graines germées.....	166
Smoothie banane et avoine.....	166
Milk-shakes variés au lait végétal.....	169
Milk-shake banane, framboise et açaï .....	169
Milk-shake amande, pêches et vanille .....	169
Milk-shake coco, ananas et vanille .....	169
Milk-shake lait de riz, fraises et basilic .....	169
Purée de fruits crus.....	170
Sandwichs fruités aux poires, pommes et nectarines.....	170

<b>Saines gourmandises</b> .....	<b>171</b>
Compotes de fruits aux épices.....	171
Pommes vapeur aux amandes.....	171
Tartinades fruitées .....	172
Confiture de pêche aux graines de chia.....	172
Confiture d'abricots secs au jus de pomme ...	172
Pâte à tartiner poire-datte .....	172
Pâte à tartiner crue pruneaux et caroube.....	172
Purée de fruits en gelée.....	175
Glace express banane-fruits rouges.....	175

<b>Boosts énergétiques</b> .....	<b>177</b>
Gel aux graines de chia .....	177
Mix de noix et fruits .....	177
Biscrus datte-muesli.....	178
Boules d'énergie crues.....	178
Barres salées aux épices .....	181
Carrés moelleux aux flocons d'avoine, pomme et amande .....	181
Barres tendres à la banane .....	182

<b>Collations musclées</b> .....	<b>183</b>
Houmous et ses variantes.....	183
Tartinades de légumineuses .....	184
Haricots blancs comme un houmous .....	184
Haricots rouges aux algues.....	184
Lentilles corail et patate douce.....	184
Rillettes de sardines .....	186
Rillettes de thon .....	186
Sandwichs tout-en-un.....	187
Toasts de patate douce.....	187
Terrine végétale aux poireaux.....	189
Wraps complets .....	190
<i>Mug cake</i> végétal salé à la patate douce.....	189
<i>Eggs muffins</i> .....	190

<b>Apéro gourmet</b> .....	<b>193</b>
Tartinades de légumes .....	193
Tartare d'algues .....	193
Hachis de roquette aux amandes.....	193
Tapenade.....	193
Caviar d'aubergine aux graines germées.....	194
Crème de petits pois à la menthe et herbe d'orge .....	194
Caviar d'artichaut.....	194

Guacamole et ses variantes ..... 194

## DES BOISSONS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE ..... 195

Eaux aromatisées ..... 197

### Boissons énergétiques aux fruits ..... 199

Boisson de l'effort au jus de fruit ..... 199

Boisson chaude au thé vert et au citron ..... 199

Eau de coco fruitée ..... 200

Lait végétal, fruit frais et graines de chia ..... 200

*Chia fresca* à la menthe ..... 200

### Boissons pétillantes fermentées ..... 203

Kéfir d'eau et de jus de fruits ..... 203

Kéfir d'eau ..... 203

Kéfir de jus de fruits ..... 204

Limonade au kéfir ..... 204

Sodas de gingembre ..... 204

Levain de gingembre (*ginger bug*) ..... 204

Soda de gingembre ou *ginger ale* ..... 205

Soda au jus de fruits ..... 205

### Les alternatives au café ..... 206

Infusion de sarrasin au thé vert ..... 206

Infusion de rooibos au chaï ..... 206

Infusion à la chicorée  
comme un café frappé ..... 208

### Infusions de plantes bienfaites ..... 209

Infusions bien-être ..... 209

Infusion de récupération ..... 209

Infusion force et résistance ..... 210

Mélange anti-inflammatoire ..... 210

### Bouillons réconfortants ..... 211

Bouillon de poulet reconstituant ..... 211

Le bouillon d'os de Valérie ..... 212

Bouillon apaisant aux herbes aromatiques ..... 213

Bouillon de légumes reminéralisant ..... 214

### «Laits» végétaux ..... 217

Lait d'amande ..... 217

Boisson au riz ..... 218

Laits mousseux et gourmands ..... 218

## FICHES PRATIQUES ..... 221

Préparer ses repas à l'avance ..... 222

Les bienfaits de la mastication ..... 222

Des ingrédients innovants ..... 223

Comment composer ses jus de légumes ? ..... 224

Fruits et légumes de saison crus/cuits ..... 226

Infusions : quelle(s) plante(s) choisir ? ..... 228

Comment se libérer du sucre ? ..... 230

Menus hebdomadaires ..... 232

Les petits + super bénéfiques ..... 234

Petits + super bénéfiques,  
Composition nutritionnelle ..... 237

Liste des aliments acidifiants  
et alcalinisants ..... 243

Sources de trois nutriments importants  
(Calcium, fer, magnésium) ..... 244

Table des recettes  
par priorité physiologique ..... 247

### Index des principaux ingrédients ..... 253

### Bibliographie ..... 256