

# SOMMAIRE

QUELQUES INGRÉDIENTS À CONNAÎTRE .....	P.20
--	------

## LES BASES

### LES BASES SALÉES

SAUCETOMATE.....	P.29
KETCHUP.....	P.30
BECHAMEL.....	P.30
MAYONNAISE.....	P.30
PÂTE À PIZZA.....	P.32
PÂTE À RAVIOLE .....	P.32
PAINS À BURGER.....	P.34
STEAKS DE LÉGUMINEUSES .....	P.34
FROMAGE DE CAJOU.....	P.37
PARMESAN VÉGÉTAL .....	P.37
BOUILLON.....	P.38

### LES BASES SUCRÉES

GÉNOISE.....	P.42
PALET BRETON.....	P.42
PÂTE À CRÊPE.....	P.45
PÂTE SUCRÉE.....	P.46
CRUMBLE.....	P.46
LAIT VÉGÉTAL.....	P.49
CRÈME PÂTISSIÈRE.....	P.49
CAKE DE BASE.....	P.50

## LE MATIN

### P'TIT DÈJ RAPIDE

SMOOTHIE VITAMINÉ .....	P.57
SMOOTHIE FRAISE & COCO .....	P.57
YAOURT DE COCO .....	P.59
BISCUITS À L'AVOINE .....	P.60
PORRIDGE AUX MYRTILLES & AMANDES .....	P.60
GRANOLA .....	P.62
PUDDING DE CHIA AU LAIT DE COCO .....	P.65
TOAST À LA BANANE .....	P.65

### MATIN TOUT DOUX

LONDON FOG .....	P.68
CAPUCCINO AU LAIT DE COCO .....	P.69
CONFITURE DE FRUITS ROUGES .....	P.70
PÂTE À TARTINER .....	P.70
PANCAKES LÉGERS .....	P.73
PAIN DE MIE .....	P.75
BANANA BREAD .....	P.76
BRIOCHE À LA FLEUR D'ORANGER .....	P.79

### LE BRUNCH

LAIT CHOCOLATÉ .....	P.83
PAIN PERDU À LA MANDARINE .....	P.84
BRIOCHE ROULÉE POMME & CANNELLE .....	P.87
POMMES DE TERRE RÔTIES AU PESTO .....	P.89
SALADE DE ROQUETTE À LA L'ORANGE .....	P.89
PAIN AUX NOIX .....	P.90
SALADE DE FRUITS ROUGES .....	P.90
FROMAGE À TARTINER .....	P.92
TOFU BROUILLÉ .....	P.92
CRÊPE POMME-CARAMEL .....	P.95

## LE MIDI

### STREET FOOD

BURGER À LA COURGE SPAGHETTI .....	P.100
BURGER AUX CHAMPIGNONS .....	P.103
BURGER AU GUACAMOLE .....	P.105
BRUSCHETTA NAPOLITAINE .....	P.106
SANDWICH CIABATTA .....	P.106
PITA AUX FALAFELS .....	P.108
PIZZA MARGHERITA .....	P.111
PIZZA MARINARA .....	P.111
TACOS .....	P.113
FOCCACIA AU ROMARIN .....	P.114

## LUNCHBOX

WRAPS AUX POUSSÉS D'ÉPINARD .....	P.119
SALADE DE PÂTES AU PESTO .....	P.120
SALADE AUX POIS CHICHES GRILLÉS .....	P.121
WOK DE NOUILLES CHINOISES .....	P.123
ROULEAUX DE PRINTEMPS .....	P.124
CHILI .....	P.127
BENTO AUX PATATES DOUCES .....	P.128

## DÉJEUNER RAPIDE

SOUPE DE CAROTTES À LA THAÏ .....	P.133
SALADE ROSE AU QUINOA .....	P.135
SOUPE FROIDE TOMATE-MELON .....	P.135
TORTIGLIONI SAUCE POIVRON .....	P.136
SPAGHETTI AU BROCOLI .....	P.139
FLAMMEKUECHE .....	P.141
BOL COMPLET AU QUINOA .....	P.142
GALETTE DE SARRASIN .....	P.144

## LE GOÛTER

### RETOUR EN ENFANCE

CITRONNADE .....	P.151
MILKSHAKE À LA MYRTILLE .....	P.151
BRIOCHE À LA PÂTE À TARTINER .....	P.152
MUFFINS AUX FRUITS ROUGES .....	P.155
CRÈME GLACÉE AUX FRAISES DES BOIS .....	P.157
CAKE AU CITRON ET NOIX DE COCO .....	P.158
COOKIES AUX NOIX DU BRÉSIL .....	P.161
FINANCIERS À L'ORANGE .....	P.162
PALMIERS À LA CANNELLE .....	P.162
BROWNIES AUX NOIX DE PÉCAN .....	P.165

### SUR LE POUCE

MATCHA LATTE GLACÉ .....	P.169
SMOOTHIE AU CAFÉ .....	P.169
HOUMOUS À LA BETTERAVE .....	P.170
TOAST À L'AVOCAT .....	P.173
TZATZIKI .....	P.175
SNACKS AUX ÉPICES .....	P.175
BEURRE DE POMME .....	P.176
BISCUITS AU SARRASIN .....	P.176

## LE SOIR

### APÉRO ENTRE COPAINS

SANGRIA BLANCHE .....	P.183
COCKTAIL ANANAS & GINGEMBRE .....	P.183
SAMOUSSAS .....	P.184
COCKTAIL PAMPLEMOUSSE & SESAME .....	P.184
TARTINADE D'OLIVE & TOMATE .....	P.186
CAVIAR DE POIVRON .....	P.186
MINI PIZZAS ROULÉES .....	P.189
GRESSINS SÉSAME & PAVOT .....	P.190
CAKE SALÉ .....	P.190
TARTE À LA COURGETTE .....	P.192

### JOLI DÎNER

CRÈME DE COURGE AUX POIVRONS .....	P.197
POTAGE AU CHOU-FLEUR .....	P.197
MAKIS .....	P.198
COURGE SPAGHETTI AU FOUR .....	P.201
RAVIOLES AUX PLEUROTÉS .....	P.203
TARTE TATIN AUX OIGNONS GRELOTS .....	P.204
GNOCCHIS À LA COURGE .....	P.207
LASAGNES AUX ÉPINARDS .....	P.208
ORZOTTO À LA CITROUILLE .....	P.210
MOELLEUX AU CHOCOLAT .....	P.212
PANNA COTTA .....	P.214
SORBET BANANE & KIWI .....	P.214
CRUMBLE AUX POMMES & POIRES .....	P.216
MOUSSE AU CHOCOLAT .....	P.219
VERRINE BANOFFEE .....	P.219
GÂTEAU AU CHOCOLAT & NOISETTE .....	P.221
TARTE AUX FRAISES & MATCHA .....	P.222

LEXIQUE.....	P.224
<i>Quand un mot est en italique, ça veut dire que tu trouveras une petite définition dans le lexique.</i>	
REMERCIEMENTS.....	P.227
INDEX.....	P.228