

TABLE DES MATIÈRES

6 INTRODUCTION

11 LES BASES EN CUISINE NATURE

- Les bases en cuisine saine, pour tous les profils 12
- Cinq itinéraires pour un néophyte 23
- Des menus pour commencer 26
- Liste des courses hebdomadaires 29
- Panier mensuel 35
- Gérer les outils de base 37
- Maîtriser les légumes 39

45 UN JULES PRESSÉ QUI S'ORGANISE... LE PLANNING MINI-MAX

- Jour P du Planning Mini-max 46
- Tableau synoptique - Le planning mini-max en cycle nature 52
- Des collations au naturel 54

63 POTAGES

- Soupe de courgettes protéinée crémeuse 66
- Crème de tomates au pesto 68
- Potage de brocolis et de Champignons 69
- Soupe miso à la Japonaise 70
- Bouillon de poulet à l'ancienne 71

75 LÉGUMES ET FARINEUX

- Tomates provençales (au four) 78
- Antipasti de légumes rôtis au four 79
- Carottes au cumin à L'étouffée 82
- Endives braisées (chicons) 82
- Jardinière de légumes et noix de cajou au wok 83
- Salade grecque à la fête 84

Riz basmati parfait 86
Quinoa au bouillon 87
Pommes de terre 87

89 VIANDE, VOLAILLE, POISSON

Poulet curry au lait de coco (au wok) 93
Sauté de porc aux légumes (au wok) 95
Magret en hypocuisson 96
Filet de dinde double cuisson au four 97
Quelques durées d'hypocuissons au four électrique 98
Œufs coque, mollets, durs, brouillés 99
Scampis poêlés à l'ail 100
Salade de thon en boîte 101
Pavé de saumon poêlé à l'unilatérale 102
Dorade au grill 103
Rôti de porc en hypocuisson 104

107 SAUCES

Sauce citronnette 108
Sauce Hollandaise minute 109
Sauce Béchamel 110
Sauce Mi-Mi au miel 111
Coulis de tomates maison 112

114 GLOSSAIRE

121 INDEX

124 CATALOGUE ALADDIN - LES TOPOS