

LÉGUMES ET SALADES

Toutes les recettes de ce chapitre, fondamentalement ressourçantes, sont chaleureusement accueillies en plan détox' tout autant qu'en mode paléo/*Retour au calme*. Les vignettes ne seront pas répétées de recette en recette dans ce chapitre.



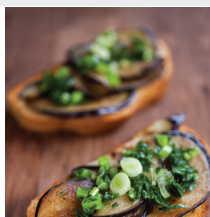
AUBERGINES GRILLÉES, P. 81



BETTES À LA CRÈME, P. 81



BROCHETTES DE LÉGUMES AUX DEUX SAUCES, P. 81



BRUSCHETTA AUX AUBERGINES GRILLÉES, P. 81



CHICONS BRAISÉS, P. 81



CHOU-FLEUR AU CURRY À L'INDIENNE, DEUX VARIANTES P. 82



CRÊPE DE LÉGUMES, P. 81



CHOUX DE BRUXELLES DU PARADIS, P. 81



CHOUX VERTS ET KALE, P. 81



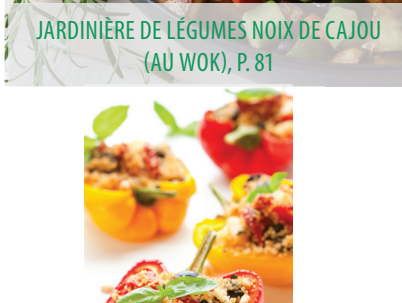
CRUDITÉS D'HIVER CHATOYANTES, P. 81



JARDINIÈRE DE LÉGUMES NOIX DE CAJOU
(AU WOK), P. 81



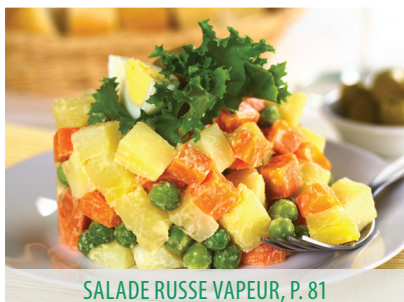
PÉTALES DE TOMATES ET LÉGUMES AU FOUR
DOUX, P. 81



LÉGUMES FARCIS AUX SANS VIANDE P. 81 :
FENOUILS, POIVRONS, CHAMPIGNONS, CHICONS



PURÉE DE DE CAROTTES, P. 81



SALADE RUSSE VAPEUR, P. 81

ET AUSSI CHOU VERT AU WOK ET SAUCE AU YAOURT (AU TOFU), P. 83

CROQUETTES MAMIE KOUSMINE AU POIVRON, P. 83

CROQUETTES DE TOURNESOL ET DE COURGE AU POTIMARRON, P. 84

CROQUETTES DE TOURNESOL AU CÉLERI ET AUX ALGUES, P. 84.

Bien que fruit en réalité, l'avocat est inclus dans les légumes. Présentez-le en salade mixte ou tel quel.



TOUTES LES SALADE VARIÉES : P. 81 À P. 81 :

SALADE CRUE DE PRINTEMPS AUX ÉPINARDS,
SALADE D'AVOCAT, DE PAMPLEMOUSSES ET
DE CREVETTES,

SALADE DE CAROTTES ET CHOU-FLEUR,
SALADE DE CHICONS, AVOCAT ET MÂCHE,

SALADE DE CHOU ET PIGNONS DE PIN,
SALADE DE CHOU BLANC AUX NOIX DE
GRENOBLE,

SALADE DE CHOUROUTE CRUE AUX NAVETS
ET POIVRONS,

SALADE DE CHOU ROUGE AUX POMMES ET
NOIX,

SALADE DE CHOU ROUGE AUX RAISINS,
SALADE DE CHOU VERT CRU MARINÉ,

SALADE DE FENOUIL AUX AMANDES,

SALADE FOLLE DE CRUDITÉS D'ÉTÉ,

SALADE FOLLE DE CRUDITÉS D'AUTOMNE,

SALADE FOLLE DE CRUDITÉS D'HIVER,

SALADE DE HARICOTS BLANCS AUX ANCHOIS,

SALADE DE LENTILLES AUX CAROTTES,

SALADE DE PISSENLIT ET CERNEAUX DE NOIX,

SALADE DE ROQUETTE ET JEUNES ÉPINARDS

CRUS AUX NOIX ET AUX FLEURS,

SALADE ROUGE ET BLANC AUX GRAINES
GERMÉES,

SALADE RUSSE À LA VAPEUR,

SALADE VÉGÉ DE QUINOA POUR PIQUE-NIQUE



MILLE AUTRES FAÇONS D'ACCOMMODER LES LÉGUMES :



EN CUISSON VAPEUR (P. 80), SERVIS AVEC UNE BELLE SAUCE DENSE



À L'ÉTOUFFÉE (P. 80) OU SIMPLEMENT POÊLÉS



EN LÉGUMES TAILLÉS EN FINES LANIÈRES OU EN SPAGHETTI, CUITS LA DENTE À LA VAPEUR (P. 80)



EN GRATINS CLASSIQUES (P. 80) OU SANS LAITAGE (P. 85), EN CLAFOUTIS (P. 67) OU EN CRUMBLE (P. 69)



EN FLANS (P. 80), EN TERRINES (P. 80), EN SOUFFLÉS (P. 80)



EN PAINS PARFUMÉS (P. 71)



EN CROQUETTES (P. 84)



BRAISÉS AU FOUR (P. 80) - « ANTIPASTI »



EN FILOS, CHAUSSENS (P. 66), OU SAMOSAS DE PETITS LÉGUMES, P. 81



DES RESTES DE LÉGUMES VAPEUR RÉCHAUFFÉS AU WOK



DES POTAGES (CHAPITRE ENTIER, P. 124)

PENSEZ AUSSI AUX PLATS DE LÉGUMES QUI SONT RÉSUMÉS DANS *LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES*,
DONT VOICI LES PHOTOS EXTRAITES DU CHAPITRE 8, PAGES 116 ET 117.



ANTIPASTI DE LÉGUMES AU FOUR



FLAN DE LÉGUMES À LA VAPEUR



GRATINS DE LÉGUMES



LÉGUMES À LA VAPEUR



LÉGUMES BRAISÉS OU À L'ÉTOUFFÉE



LÉGUMES AU WOK



PURÉE DE LÉGUMES



RATATOUILLE NIÇOISE



SALADE RUSSE SANS PATATES



TERRINE AUX TROIS PARFUMS



TIAN PALÉO



TOMATES PROVENÇALES