

LÉGUMES SECS

Portion essentielle du quotidien d'une *Assiette ressourçante*, les recettes de ce chapitre sont accueillies en plan détox' en sages rotations alimentaires et en cuissons avisées : un peu de légumes secs, tous les trois jours, en les cuisant dans les règles de l'art (après trempage soigneux, une cuisson à cœur). La vignette « détox' » ne sera pas répétée de recette en recette.



NB. Les légumes secs ne sont pas autorisés en paléo/Retour au calme. Aucune recette ne convient à ce programme.



COUSCOUS D'HIVER VÉGÉTARIEN AU CURRY, p. 95



CROQUETTES DE LENTILLES (2 VARIANTES), p. 95,
QU'ON PEUT CUIRE EN PAIN DE LENTILLES, p. 99



CURRY DE LÉGUMES AU TOFU



DAHL, p. 96



FALAFELS GERMÉS, p. 96



GERMES DE SOJA POUR KITCHIRI, p. 97



NEMS VIETNAMIENS, p. 96



SALADE DE LENTILLES D'HIVER EN TIMBAL, p. 96



GALETTES DE POIS CHICHES (& AVOCAT OU TRUITE), p. 96



LENTILLES VAPEUR ET SAUMON, p. 93 DU TOME COMPAGNON



LENTILLES À LA VAPEUR OU AU WOK, p. 97, SALADE DE LENTILLES, p. 104, LES RESTES, p. 101 ou...



LENTILLES GERMÉES EN CROCODILE (p. 96)



PISSALADIÈRE, p. 96



ROULEAUX DE PRINTEMPS VÉGÉTARIENS AUX GERMES DE SOJA
ET LEUR SAUCE ASIATIQUE, p. 96



SALADE DE CAROTTES AUX GERMES DE SOJA, p. 96



SALADE DE HARICOTS BLANCS AUX ANCHOIS, p. 96



SALADE D'AUTOMNE AUX HARICOTS ROUGES, p. 96



SALADE DE POIS CHICHES GERMÉS OU SALADE DE POIS CHICHES
AUX TOMATES SÉCHÉES ET TAHIN, p. 96

ET AUSSI...

PAIN PARFUMÉ DE POTIMARRON AUX GERMES QUINOA/LENTILLES, p. 99

VOIR AUSSI LES CAVIARS DE LÉGUMES SECS EN DIPS/COLLATIONS (p. 32), COMME LE HOUMMOUS OU LE CAVIAR DE LENTILLES.