

CÉRÉALES

Toutes les recettes de ce chapitre sont accueillies sans restriction en *Assiette ressourçante* à condition de respecter les sages rotations alimentaires : changez les sources de céréales de jour en jour, ne consommez des sources de gluten que tous les 3 jours.



Les farineux ne sont pas autorisés en paléo/*Retour au calme*, complets ou non. On les remplace par des substituts (p. 17). La vignette « détox' » ne sera pas répétée de recette en recette. En plan détox', les céréales, complètes ou raffinées, s'intègrent dans deux cas seulement :

- * soit en assiette ordinaire mais en doses minimales, de l'ordre de 4 cuillères à soupe par jour
- * soit en monodiète ou quasi : du riz, du pain, des pâtes à volonté, le cas échéant en les combinant à un seul autre aliment de votre choix.



BOULGHOUR FAIT MAISON, P. 107



BURGER DE QUINOA, P. 108



COUSCOUS D'HIVER AU BOULGHOUR ET POIS CHICHES GERMES, P. 108



FRITES



LASAGNES AUX FRUITS DE MER, P. 109



PAELLA SEMI-VÉGÉ, P. 110



PANADE POUR BÉBÉ, P. 112



PATE A TARTE BRISEE, P. 114



PATE A PIZZA CLASSIQUE
ET GARNITURES DE PIZZA, P. 117



OU SA VARIANTE PALÉO,
PAGE 35 DU TOME
COMPAGNON



POIVRONS FARCIS SANS VIANDE, P. 118



POMMES DE TERRE EN ROBE
DES CHAMPS MI-VAPEUR, P. 118



PURÉE DE POMMES DE TERRE, P. 119



QUINOA AU BOUILLON, P. 119



RIZ PARFUME AUX MILLE NOIX
OU RIZ PILAF, P. 121



SAMOSAS, P. 123



RISOTTO AUX POIS & CHAMPIGNONS, P. 120



SALADE VÉGÉ DE QUINOA, P. 122



TABOULEH DE QUINOA GERME, P. 123

ET AUSSI... ASSIETTE DE CRUDITÉS, GERMES DE QUINOA ET SOJA, P. 107
CHAPELURE MAISON, P. 108
GRATIN DE POLENTA AUX BLETTES, P. 109
LASAGNES D'AUBERGINES, TOMATES ET RICOTTA, P. 109 (SANS FARINEUX)
ORGE DE CORINTHE, P. 118

RIZ BASMATI PARFAIT, P. 126
SALADE D'ÉPEAUTRE ET CARNAVAL DE PRINTEMPS, P. 127
SALADE D'ÉPEAUTRE AUX PETITS POIS, P. 122
SALADE D'HILDEGARDE (ÉPEAUTRE), P. 122
TEMPS DE CUISSON DES CÉRÉALES, P. 111.



À l'inverse des recettes ci-avant, aux céréales complètes, c'est avec de la semoule claire qu'on confectionnera ici des *Pâtes maison au laminoir ou sans laminoir*, p. 113, ou des *Spaghettis maison à base d'épeautre à l'extracteur*, p. 112. En plan sans pâtes, inspirez-vous du modèle paléo de *Lasagnes d'aubergines, tomates et ricotta*, p. 109 .

Diverses garnitures de pâtes, p. 114 à p. 117, comme *Pâtes à la sicilienne, aux sardines et aux tomates fraîches, aux champignons sauvages, aux sardines et au fenouil*, etc.

Préparez des *Raviolis maison à la fondue d'aubergines* (p. 120). Ou farcissez-les vec la même farce que les *chaussons d'épinards* (p. 66).

Gnocchi à la Romaine. Ces sortes de quenelles, à base de semoule, d'œufs et de lait, sont la version la plus simple des pâtes maison, qui ne demande ni matériel ni temps (pas de recette ici). Les Gnocchis à la Parisienne eux, sont une variante des gougères ou de la pâte à choux, que l'on poche puis que l'on cuit au four.

