

# LE MATIN



photo de Gabriella Tamas,  
www.alimentation-  
integrative.fr

**BANANES POÊLÉES AU JUS D'ORANGE OU  
BANANES SURPRISE À LA VAPEUR (P. 31)**



**BRÉSILIENNE MAISON, P. 32**



**CHOCOLAT CHAUD - 2 VARIANTES, P. 33**



**BISCOTTE ESSÉNIENNE D'ÉPEAUTRE, P. 31**



**OU SON COUSIN LE GRANOLA, P. 47 AVEC,  
OU SANS FARINEUX (VARIANTE PALÉO)**



**CHOCOPÂTE MAISON - 3 VARIANTES, P. 33**



COMPOTE DE FRUITS FRAIS, P. 35



CONSERVE DE GROSEILLES À MAQUEREAU,  
P. 36 OU SIROP DE CASEILLES, P. 56



QU'ON PEUT JOLIMENT PRÉSENTER EN VERRINE



CRÈME DE CAROTTES DU MATIN, P. 38



CONFITURE D'ABRICOTS MINUTE, P. 35, OU  
GELÉE D'ABRICOTS À L'EXTRACTEUR, P. 39



CRÈME DE BANANES, P. 37



LA VRAIE CRÈME BUDWIG, P. 37



CRÈME DE FLOCONS OU PORRIDGE À  
L'ÉCOSSAISE, P. 38



CRÊPES AVEC OU SANS GLUTEN, P. 39



GELÉE DE POMMES AUX ÉPICES ORIENTALES,  
P. 40



GELÉE GROSEILLES ET FRAMBOISES, P. 40



HYDROMEL (P. 40), THÉ DES INDIENS  
(P. 57), TISANE DE RÉGLISSE (P. 57)



DES JUS FRAIS, P. 41



LAIT D'AMANDES FAIT MAISON, P. 47



LÉGUMES VAPEUR & CHÈVRE FONDU, P. 48



MARMELADE DE FRAISES, P. 49



MARMELADE D'ORANGES, P. 50



NOIX DE COCO FRAÎCHE RÂPÉE, P. 51



RIZ AU LAIT AU LAIT DE RIZ, P. 55



SANDWICH AUX GRAINES GERMÉES, P. 56



MUESLI DU DOCTEUR BIRCHER, P. 51



QUICHE AUX LÉGUMES ET CHAMPIGNONS,  
SANS CROÛTE, P. 55



SALADE DE FRUITS PROTÉINÉE, P. 55



TARTINE TONUS À LA BANANE, P. 56



VELOUTÉS OU SMOOTHIES (P. 57), COMME UN MILK SHAKE DYNAMISANT (P. 50), OU YAOURT 24 HEURES, P. 61

ET AUSSI...  
FAIRE DU LEVAIN-MÈRE, P. 36

CONFIT D'AMANDES CHOCOLATÉ AU MIEL OU

CONFIT DE NOIX À LA CAROUBE, P. 36

COCKTAIL SANTÉ AUX FRUITS (UNE FORME DE MIAM-Ô-FRUIITS), P. 34

Pensons aussi aux idées du plan low carb, comme des œufs mollets, Bénédicte, au plat, à la coque, etc.



ou des galettes de légumes pour changer du pain

ou des fromages frais faits maison





PEU DE RECETTE DE BISCOTTES SANS GLUTEN ICI, MAIS QUELQUES RECETTES DE PAINS D'ÉPEAUTRE ET DE VARIANTES, COMME : BAGUETTES CLASSIQUES OU MI-MI (P. 30), CRAMIQUE ET CRAQUELIN (P. 36), PAINS À LA CARDAMOME (P. 51), AU NOIX (P. 52), AUX OIGNONS, PAIN AU LEVAIN DE PAULE (P. 52) OU PAIN MI-MI SANS FATIGUE (P. 52), PETITS PAINS À LA LEVURE EN VERSION CLASSIQUE, SIMPLES OU AU CHOCOLAT (P. 54)...



PITAS MI-MI À L'ÉPEAUTRE (P. 54)



OU CHAPATIS INDIENS (P. 32)



BRIOCHES (P. 32)



PUMPERNICKEL (P. 54)

QUE L'ON TARTINERA DE L'UN DES CAVIARS VÉGÉTAUX DU CHAPITRE

