

PLATS FROMAGERS

Toutes les recettes de ce chapitre sont accueillies sans restriction en *Assiette ressourçante* à condition de respecter les rotations (laitages tous les 3 jours, et non au quotidien) et des périodes « sans ».

En paléo, les laitages ne sont autorisés qu'en variante primale.



En plan détox', elles s'intègrent à quatre conditions :

- * le fromage est de chèvre ou de brebis,
- * il est de source fermière, de lait cru,
- * il n'est pas cuit dans la recette (ou à peine),
- * vous n'en consommez que tous les 3 jours.



BISCUITS AU FROMAGE, P. 66



CHAUSSONS ÉPINARDS EN FILOS, P. 66



QU'ON PEUT CUIRE SOUS FORME CLASSIQUE, COMME DANS LE TOME COMPAGNON (ÉPINARDS EN LASAGNES MINUTE)



CLAFOUTIS DE LÉGUMES D'ÉTÉ, P. 67



COUPELLE EN FILOS OU EN COQUE
D'AMANDES, P. 67



CROQUETTES DE MILLET P. 68, VAR.
GRATIN, P. 71



CROQUETTES AU FROMAGE À LA
BRUXELLOISE, P. 68



CROQUETTES AUX CREVETTES GRISES,
P. 69



CRUMBLE AUX LÉGUMES, P. 69



GOUGÈRES AU FROMAGE, P. 70



GRATIN DAUPHINOIS AVEC OU SANS
LAITAGE, P. 70



FRITTATA LOW CARB ET VÉGÉ, P. 70



PAIN DE LÉGUMES AU CUMIN, P. 71



RATATOUILLE ET CHÈVRE FRAIS, P. 72



SOUFFLÉ AUX CAROTTES, P. 72



QUICHE AUX TROIS FROMAGES, P. 72.



DIVERSES TARTES AUX LÉGUMES (P. 73 ET SUIVANTES) :
AUX CAROTTES RÂPÉES, PARFUM DE CUMIN, AU CHÈVRE ET
AUX HERBES, AUX CHICONS/ENDIVES ET SAUMON FRAIS,
AU CHÈVRE ET CHAMPIGNONS, AUX CREVETTES, CHICONS
ET RICOTTA, À LA FÊTA ET AUX LÉGUMES D'ÉTÉ, AUX
PLEUROTÉS ET ÉPINARDS, AUX POIREAUX, AUX SCAROLES
ET ROQUEFORT...

ET AUSSI...CHÈVRE CHAUD AUX PETITS RAISINS SUR TOAST, P. 66

KÉFIR, P. 71

TOMATES FARCIES À LA BROUSSE, P. 75

PENSEZ AUSSI AUX PLATS DE FROMAGES ET D'ŒUFS QUI SONT RÉSUMÉS DANS *LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES*, DONT VOICI LES PHOTOS EXTRAITES DU CHAPITRE 5, PAGES 69 À 72.



BARQUETTES CHÈVRE ET NOIX



CHÈVRE CHAUD MINUTE AUX ÉPICES



CHÈVRE À L'HUILE PARFUMÉE



CROQUETTES CHÈVRE ET COURGETTES



ÉPINARDS-RICOTTA EN LASAGNES



FROMAGE FRAIS EN FAISSELLE



FROMAGE TYPE COTTAGE CHEESE



FROMAGE FRAIS TYPE PANEER INDIEN



GÂTEAU AUBERGINES-MOZZARELLA



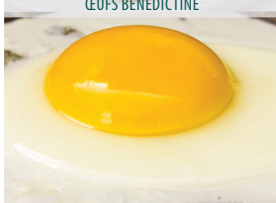
ŒUFS BÉNÉDICTINE



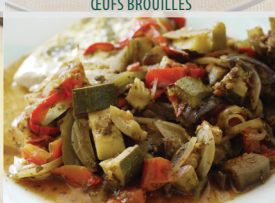
ŒUFS BROUILLÉS



ŒUFS COCOTTE



ŒUFS AU PLAT



AVEC OU SANS RATATOUILLE NIÇOISE

ET AUSSI.. CHÈVRE FRAIS ET NOIX SUR RADIS NOIR,
CHÈVRE FONDU ET LÉGUMES VAPEUR,
ŒUFS MOLLETS ET POIREAUX VAPEUR, SAUCE RAVIGOTE,
ŒUFS DURS ET SALADES VARIÉES,
OMELETTE ONCTUEUSE DU MATIN PAR VÉRO..