

# INDEX

Les noms de recettes proprement dites commencent par une majuscule, ceux des ingrédients et des concepts par une minuscule.

## A

agar-agar 122  
agneau 46 55 59 66  
agneau en barbecue 49 61  
agneau (hachis) 55  
aigre 107  
ail 105  
Aioli (sauce) 108  
Aioli vapeur 89  
amandes 54  
amandes en  
  poudre 32 34 35 51 80 105  
Amandine 109  
Anchoïade 22  
anchois 105  
Antipasti au four - hiver 118  
Antipasti rôtis - été 118  
artichauts 74  
Assiette océane à la vapeur douce 89  
aubergines 22 77 118 121  
Aubergines farcies à l'agneau 46  
avocat 26 54 56 94  
azukis 26

## B

Barbecue doux, à la texane 49  
Barquettes de chicons aux pommes, chèvre  
  et noix 73  
bases ressourçantes 4  
basilic 106 107 131  
béarnaise 109  
Béchamel sans lait 109  
bette 129  
Beurre au basilic et zestes de citron 106  
Beurre au curry. 106  
Beurre au roquefort. 106

Beurre Café de Paris 106  
Beurre clarifié 104  
Beurre d'ail. 105  
Beurre d'ail aux noix 105  
Beurre d'ail pour gratin 105  
Beurre d'anchois 105  
Beurre d'anchois piquant 105  
Beurre d'anchois piquant. 105  
Beurre d'estragon 105  
beurre et laitages ou coco? 15  
beurre fondu 110  
Beurre frais maison 104  
Beurres parfumés salés 104  
Bieler 131  
Biltong 46  
Blanc de bœuf 46  
blancs de volaille - voir Poulet 62  
blender - instruments 120  
bœuf 46 50 63 66  
bœuf (bouillon d'os) 127  
bœuf en barbecue 49 61  
bœuf en bouillon 127  
bœuf en carpaccio 50  
bœuf en sauté 65  
bœuf en tartare 66 67  
bœuf (hachis) 49 55  
Bolognaise et pâtes de légumes 47  
Bolognaise (restes de) 50  
bolo maison 60  
Bonbons de saumon au four doux 89  
Bonbons de volaille en teriyaki 47  
Bouillon au crabe à la chinoise 130  
Bouillon clair 127  
Bouillon d'os 127  
Bouillon d'os amélioré 128

Bouillon du juste milieu 128  
 Bouillon en plat complet) 129  
 Bouillon thaï au coco, pleurotes et poulet 129  
 Bouillon thaï aux crevettes roses 129  
 Boulettes (boeuf, agneau, etc.) en hypocuisson, sans pain 48  
 Boulettes pur boeuf à la poêle, avec pain 49  
 braisés 120  
 Brochette au barbecue doux, à la texane 49  
 brochettes 47  
 Brochettes de lotte à la vapeur 90  
 brochettes de saumon 89  
 brocolis 97 118 122 130  
 burger 48  
 Burger de thon 90  
 butternut pour pâte à pizza 33

## C

cabillaud 89 100  
 Café de Paris 106  
 Calamar à la romaine 90  
 calamars 89  
 Canapé de roquefort et noix sur poires 22  
 canard 28 57 58  
 canard (hachis) 60  
 cantine 17  
 câpres 30 110  
 Carbonnades en quasi-charcuterie 50  
 carottes 61 74 94 99 118 123 128 130  
 Carottes au cumin à l'étouffée 120  
 carottes en roesti 38  
 Carpaccio de bœuf 50  
 Carpaccio de Saint-Jacques au gingembre 91  
 casse-croûte minute 18  
 Cassolette de scampis 97  
 Caviar d'aubergines 22  
 céleri 128 131  
 céleri-rave 53 73 74 81 120 123

céleri-rave (photo) 65  
 céleri-rave pour pâte à pizza 33  
 cerfeuil 24 112  
 Cerveille de Canut 24  
 cétogénique 10  
 champignons 50 58 95  
 Champignons farcis au hachis et maïs 50  
 chèvre 73 75 81  
 Chèvre à l'huile parfumée 74  
 Chèvre chaud minute aux épices 73  
 Chèvre fondu et légumes vapeur 74  
 chèvre frais  
 Chèvre frais sur radis noir 74  
 Chicken dips 51  
 chicons/endives 131  
 Chicons/endives braisés 120  
 chou blanc 81 130  
 Choucroute de la mer 91  
 chou-fleur 80 89  
 chou-fleur en purée du paléo 37  
 chou-fleur en riz du paléo 37  
 chou-fleur pour durum 33  
 chou-fleur pour pâte à pizza 36  
 chou-rave 99  
 choux de Bruxelles 97  
 ciboulette 24  
 citronnelle 62  
 Citronnette 110  
 coco (crème) 38  
 codes couleurs 10  
 collations 13 19  
 collection Cuisine nature 11  
 comté 32 33 36 38 54 55 77 119 122  
 concombre 62 64 113 128 132  
 coquillages 89  
 coquilles Saint-Jacques 91  
 coriandre 48 62 99 128  
 coriandre fraîche 50  
 cottage cheese 24 76  
 Coulis de tomate express 106  
 coulis de tomates 25 121