

INDEX

Les noms de recettes proprement dites commencent par une majuscule, ceux des ingrédients et des concepts par une minuscule. L'index du tome compagnon est, pour info, reproduit ci-après, p. 152.

A

abricots 35, 39, 43
abricots secs 38, 50, 53
aïgo boullido 132
amandes 37, 47, 51, 53, 88, 121
Amandes croustillantes 18
amandes effilées 110
amandes germées 136
amandes torréfiées 39
ananas 44, 46, 58, 61
anchois 23, 89, 91, 99, 101, 115, 117
anis étoilé 98
antipasti 79
arachides 18
Assiette de crudités, germes de quinoa et soja 107
aubergine 72
aubergines 115
aubergines grillées 109
Aubergines grillées 81
aviar d'algues 19
avocat 57, 61, 87, 89, 97, 107, 138, 143
avocats 68
azukis 101
azyme 32

B

Baguettes classiques (sans robot) 30
Baguettes Mi-mi levain (au robot) 30
baies 41
bananes 31, 37, 38, 56, 57, 58, 60, 61
Bananes poêlées au jus d'orange 31
Bananes surprise à la vapeur 31
basilic 74, 88
Baumstal 86
Béchamel 71
Beignets de riz parfumés en poudre de cacahuètes 107
betterave 84
betteraves 43, 45, 46, 129, 136
bettes 109
Beurre d'amande, de tournesol et autres beurres de noix 18
Beurre de cacahuètes onctueux à l'extracteur 18
Beurre de noix maison 34
Biscotte essénienne 31
Biscuits au fromage 66
Blettes à la crème 81
Bouillon cru minute aux graines germées 127
Bouillon de légumes 127

bouillon d'os ou de légumes ? 128
Boulghour maison 107
brebis 75
brésilienne 19
Brésilienne 32, 37
Brioches 32
Brochettes de légumes aux deux sauces - cru ou au BBQ 81
brocolis 48
Bruschetta aux aubergines grillées 81
Budwig 37
Burger de quinoa 108

C

cacahuètes 136
cacao 33
cajou 85
calamars 110, 117
Canapé de houmous au potimaron confit 19
cannelle 40, 41, 43, 44, 46, 55, 57, 98, 137
câpres 23, 91, 117, 139
cardamome 57, 108, 137, 138, 142
carotte 95, 100, 101
carottes 38, 41, 43, 44, 45, 46, 48, 60, 68, 69, 71, 72, 73, 84, 85, 87, 89, 91, 95, 97, 102,

- 107, 108, 122, 123, 127, 128,
129, 140
- caroube 35, 58
- Caviar d'aubergines
parfumé 19
- Caviar de lentilles 20
- Caviar de tournesol germé au
curry 143
- Caviar de tournesol Mamie
Kousmine aux tomates
séchées 21
- cébettes 101
- céleri 41, 43, 44, 45, 46, 48, 61,
69, 72, 87, 89, 97, 102, 108,
127, 128
- céleri-rave 43, 108, 122, 136
- cerfeuil 38, 43, 102, 110, 127,
128
- cerneaux de noix 32
- cétogénique 13
- champignons 69, 73, 102, 110,
117, 120
- champignons sauvages 114
- Chapatis indiens (ou pain
azyme) sans levure ni
levain 32
- chapelure 74, 95
- Chapelure maison, avec ou sans
gluten 108
- châtaignes 133
- Chaussons d'épinards et de
ricotta 66
- chèvre 48, 66, 72, 73
- Chèvre chaud aux petits raisins
sur toast 66
- Chèvre fondu légumes à la
vapeur 48
- chicons 73, 74, 87, 102
- Chicons braisés 82
- chocolat 54
- Chocolat chaud à l'ancienne 33
- Chocolat chaud minute 33
- Chocopâte maison au Beurre de
noix maison 34
- Chocopâte maison aux
noisettes 34
- Chocopâte maison - version
vapeur 33
- chou blanc 45, 87, 123
- choucroute 87
- chou-fleur 87
- Chou-fleur au curry au wok 82
- chou-rave 43, 44
- chou rouge 88
- chou vert 83, 88
- Chou vert au wok (au tofu) 83
- choux de Bruxelles 46
- Choux de Bruxelles du
paradis 82
- Citronnade des enfants 41
- citronnelle 140
- Citronnette au yaourt 97
- Clafoutis de légumes d'été 67
- Cocktail santé aux fruits 34, 50
- coco 85
- coeurs d'artichauts 117
- collations: recettes 14
- Compote de fruits frais 35
- comté 72
- Comté 72, 74
- concentré de tomates 138
- concombre 41, 43, 44, 45, 46,
61, 68, 91, 123
- Confit d'amandes au miel 35
- Confit de noix à la caroube 35
- Confiture d'abricots minute 35
- Conserve de groseilles à
maquereau 36
- coriandre 53, 68, 96, 108
- coriandre en feuilles 101
- coriandre en grains 98, 108,
137
- Coulis de betterave rouge
au beurre d'amandes
germées 136
- Coulis de céleri-rave au beurre
de cacahuète 136
- Coulis de légumes 99
- Coulis de légumes au beurre de
tournesol germé 136
- coulis de tomates 114, 140
- Coupelle aux épinards en
filos 67
- Couppelles d'épinards et
de ricotta en coque
d'amandes 67
- courge (graines) 122
- courgette 72, 95, 100, 102
- courgettes 44, 48, 73, 74, 85,
89, 102, 107, 115, 127, 136
- Couscous d'hiver au boulghour
et pois chiches germés 108
- Cramique 36
- Craquelin 36
- Crème Budwig 37
- Crème de bananes à l'oeuf 37
- Crème de carottes au
cerfeuil 128
- Crème de carottes du matin 38
- crème de coco 127, 140
- Crème de flocons d'avoine

modernisée, au lait
d'amandes 38

Crème de lentilles et carottes à
la sarriette 128

Crème de tomates au pesto 128

Crème d'orties minute 127

crème fraîche 33

Crêpe de bananes paléo 38

Crêpe de légumes 83

Crêpes sans gluten 39

cresson 139

crevettes 86, 118

crevettes grises 74

Croquettes au crevettes de la
Mer du Nord 69

Croquettes au fromage 68

Croquettes de lentilles 95

Croquettes de millet, carottes et
fêta 68

Croquettes de tournesol au
céleri et aux algues 84

Croquettes de tournesol et de
courge au potimaron (sans
légumineuses) 84

Croquettes Mamie
Kousmine 83

Croûtons à l'ail maison, 128

Crudités d'hiver chatoyantes 84

Crumble aux légumes 69

cuisson des céréales
complètes 111

cumin 66, 71, 73, 96, 98, 108,
121, 137, 138, 142

curcuma 96, 109, 137, 138

curry 75, 84, 95, 96, 97, 108,
132, 136, 138

Curry de légumes au tofu 95

Curry maison doux 137

Curry maison piquant 137

c urs d'artichauts 48

D

Dahl 96

Datella de Julia 39

dattes 39

dips 14

docteur Bircher 51

doucette 86

durée de cuisson des céréales
complètes 111

E

emmental 66

épeautre 31, 110

épeautre en boulghour 107

épeautre en pâte Brisée 112

épeautre en pâtes 112

épeautre (petit) 122

épinards 45, 46, 61, 67, 74, 90,
98, 132

essénienne 31

estragon 87

F

Falafels germés 96

fanes de radis 131

Farçons du Larzac 70

farine complète ou claire? 30

farine de pois chiches 99

farines d'amandes et autres
oléagineuses 119

fécule 84

fécule de maïs 83, 96

fenouil 20, 41, 45, 48, 60, 88,

114, 122

fenouil (graines germées) 44

fenouils 89

fenouils farcis\
voir Poivrons 86

fêta 68, 71, 74

feuilles de riz 100

filos 67

fleurs 90

flocons d'avoine 38, 51, 69, 132

fontina 117

fraises 43, 46, 49, 60

framboises 40, 43

fromage frais 37, 56, 58, 67,
68, 99, 136

fruits de mer 109

fruits des bois 55, 61

G

Galettes de pois chiches au
guacamole et à la truite
fumée 96

garam masala 140

Gâteau d'avocat sur crème
de persil, salade de
concombre 68

Gaspacho à la betterave
rouge 129

Gaspacho aux carottes 129

Gaspacho aux petits pois 129

Gaspacho vert 129

Gelée de groseilles et de
framboises 40

gélifiant pour les confitures 37

germes de blé 91

germes de soja 95, 100, 101,

107
 Germes de soja pour kitchiri 97
 gingembre 40, 44, 45, 46, 57,
 61, 75, 82, 83, 84, 88, 95, 99,
 121, 138, 140, 142
 gluten (sans) 116
 gomasio 91
 gorgonzola 118
 Gougères au fromage 70
 graines d'alfalfa 143
 graines de courge 32, 121,
 122, 139
 graines de cumin 95
 graines de fenouil germé 99
 graines de lin 37, 57
 graines de moutarde 83
 graines de moutarde 95
 graines de pavot 122
 graines de sésame 91
 graines de tournesol 52, 60, 83,
 84, 87, 89, 122, 136, 142
 graines germées 56, 75, 84, 86,
 89, 127, 132
 graines germées de fenouil 89,
 107, 136
 graines germées de
 luzerne 100
 Granola du paléo 47
 Granola maison aux céréales 47
 Gratin dauphinois 70
 Gratin de légumes 85
 Gratin de millet aux carottes et
 fête 71
 Gratin de polenta aux
 blettes 109
 groseilles 40

groseilles à maquereau 36
 Guacamole d'avocat aux graines
 germées 21 T2

H

haricots blancs 101
 haricots verts 48, 91, 95
 harissa 136
 Hildegarde 122
 Houmous spécial Jules 21
 Houmous vapeur 22
 Hydromel 40

I

Indiens 57

J

jambon vegan 117
 Jardinière de légumes et noix de
 cajou au wok 85
 Jus au lait 43
 Jus Breuss 43
 Jus. Carottes-cannelle 41
 Jus. Concombre-fenouil 41
 Jus. Cosmopolitan 41
 jus de fruit 50
 jus de fruits 60
 Jus de la voie du milieu 44
 jus de persil 68
 Jus. En route, belle troupe 43
 Jus en velouté 43
 Jus. Fraîcheur du soir 43
 Jus. Kiwi baby 44
 Jus. Lait végétal 45
 Jus. L amoureux 44
 Jus. L'apéro végétal

pétillant 44
 Jus. Le draineur 44
 Jus. Le lait de poule végétal 45
 Jus. Libérez-mon-foie 45
 Jus. Limonade de Benjamin
 (pour les enfants) 45
 Jus. Long island 45
 Jus. Matin d'entrain
 (enfants) 45
 Jus. Pastis végétal 45
 Jus. Punch d'été 46
 Jus. Punch spiruline 46
 Jus. Retrouve du jus 46
 Jus. Sangria de jus 46
 Jus. Soleil du matin 46
 Jus. Ti'punch 46
 Jus V24 épicé 44

K

Kéfir 71
 Keftas de tournesol germé en
 pita 23
 kiwis 43, 44, 60, 61
 Korma végétarien à
 l'Indienne 138

L

lait 33, 36, 45, 50
 lait d'amandes 38, 74
 Lait d'amandes fait maison - à
 l'extracteur multifonction 48
 Lait d'amandes fait maison -
 version germée 48
 lait de coco 58, 60, 61, 96,
 132, 138
 lait de riz 55

laitue 44, 45, 46, 61, 89, 90, 101, 107
laminoir 113
langoustines 110
Lasagnes aux fruits de mer 109
Lasagnes d'aubergines, tomates et ricotta (sans farineux) 109
Légumes à la vapeur et chèvre fondu 48
Légumes braisés 82
légumes en clafoutis 67
Légumes en crumble 69
Légumes en curry et tofu 95
Légumes en panade (bébé) 112
légumes vapeur (restes) 123
lentilles 101, 102, 128, 132
Lentilles avec carottes vapeur et tomates 97
lentilles cuites 95, 122
Lentilles germées au curry au wok 97
Lentilles germées en crocodile 98
lentilles roses 96
lentilles roses cuites 102
Levain-mère 49
levure 58, 84, 88, 91, 127

M

mâche 84, 86, 87
maïs 122
mangues 43, 46, 60, 61
Marmelade de fraises 49
Marmelade d'oranges - version longue 50

Marmello 35, 39, 40, 49
Mayonnaise à l'avocat 138
menthe 43, 46, 100, 123
Miami-o-fruits 34
miel 34, 35, 40, 100
Milk shake des champions au lait de chèvre fermier 50
Milk shake dynamisant au yaourt de 24h 50
millet 71
Mi-mi 52
mimolette 72
Minestrone à l'Italienne 131
miso 38, 39
moules 118
Moussaka sans viande 70
mozzarella 71, 73, 117, 123
Muesli du docteur Bircher 51
mûres 43, 46
myrtilles 46

N

navets 87, 95, 108, 127
Nems vietnamiens 98
noisettes 34, 37, 39, 53, 55
noix 52, 57, 72, 87, 89, 90, 121
noix de cajou 32, 83, 84, 90, 97, 121, 138
noix de coco 38, 60, 96
Noix de coco fraîche râpée 51
noix du Brésil 32
nuoc-mâm 100

O

œufs 37, 45, 50, 71, 73, 75, 91, 99, 112
oignon rouge 122

oignons 53, 99
olives 23, 87, 89, 99, 115, 117
oranges 45, 46, 55, 60
Orge de Corinthe 110
origan 53

P

Paella semi-végé aux fruits de mer 110
Pain à la cardamome 51
pain au levain 66
Pain au levain de Paule 52
Pain aux noix 52
Pain aux noix et fruits secs 53
Pain aux oignons 53
Pain de légumes au cumin 71
Pain de lentilles 99
Pain Mi-mi sans fatigue 52
Pain parfumé de potimaron aux germes quinoa/lentilles 99
pamplemousses 46, 60
Panade pour bébé 112
panais 122
parmesan 67, 70, 73, 75, 99
pastèque 60
patates douces 122
Pâte à pizza classique 117
Pâte à tarte brisée avec ou sans gluten 112
Pâtes à la crème de roquette 116
Pâtes à la ricotta et aux herbes 116
Pâtes à la sauge et à l ail 117
Pâtes à la Sicilienne 115
Pâtes à l'huile pimentée 116
Pâtes aux brocolis et

- anchois 115
 Pâtes aux champignons sauvages 114
 Pâtes aux sardines et fenouil 114
 Pâtes aux sardines et tomates 112
 Pâtes carbonara 115
 Pâtes de légumes au pesto 114
 Pâtes fraîches sans laminoir et sans robot 115
 Pâtes maison à base d'épeautre à l'extracteur multifonctions 112
 Pâtes maison au laminoir 113
 Pâtes persillées 116
 Pâté végétal 23
 pavot (graines) 122
 pêches 43, 61
 pépins de courge 84
 persil 44, 46, 68, 88, 97, 107, 109, 116, 123, 127
 pesto 114, 128
 Pesto de crevettes 139
 Pesto d'hiver 139
 Pétales de tomates 85
 Petits pains à la levure (version classique) 53
 Petits pains au chocolat 54
 petits pois 91, 95, 122, 129
 pignons de pin 87, 90
 piment 95, 137, 138, 139
 piments 140
 Pissaladière 99
 pissenlit 90
 Pistou ou pesto 139
 Pitas Mi-Mi à l'épeautre 54
 pizza 117
 Pizza, garnitures 117
 pleurotes 74, 118
 poireaux 48, 75, 108, 122, 127, 133
 poires 41, 58, 61
 pois cassés 132
 pois chiches 102, 108
 pois chiches en farine 96
 pois (petits) 120
 poivrons 72, 75, 87, 88, 101, 110, 115, 117, 118, 136
 Poivrons farcis aux graines germées 86, 118
 Poivrons farcis sans viande 118
 polenta 109
 pollen 58
 pomme 88, 89, 102
 pommes 37, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 51, 55, 57, 58, 60, 61, 75, 83, 87, 89
 pommes de terre 43, 44, 91, 101, 119, 127, 140
 Pommes de terre en robe des champs mi-vapeur 118
 pommes séchées 53
 Porridge à l'écossaise 38
 Potage aux fanes de radis 131
 Potage de base aux légumes 130
 Potage de cresson et champignons onctueux 131
 Potage de lentilles germées et épinards au coco 132
 Potage de restes de brocolis et de champignons 132
 potimaron 19, 84, 99, 108
 poudre d'amandes 50, 67
 poudres d'amandes et autres oléagineuses 119
 pourpier 84, 142
 praires 109, 110
 provolone 118
 Pumpernickel 54
 purée d'amandes 35, 38, 56, 60
 Purée d'anchois 115
 Purée de légumes 86
 Purée de pommes de terre à l'extracteur 119
 Purée de pommes de terre classique 119
 Purée Saint-Germain 132
- Q**
- Quiche aux champignons sans croûte 55
 Quiche aux trois fromages 72
 quinoa 107, 110, 116, 123
 Quinoa au bouillon 119
 quinoa cuit 118, 122
 quinoa germé cuit 84, 108
 quinoa: idée de Gratin 71
 quinoa, riz, épeautre, orge en salades: recettes quasi interchangeables 110
- R**
- radicchio 89
 radis 87
 radis noir 43, 88
 raisins 44, 45, 55, 60
 raisins secs 51, 53, 66, 68, 82, 88, 89, 102, 110, 121
 Raita 142

ratatouille 83, 115
 ratatouille en pizza 118
 Ratatouille vapeur et chèvre
 frais 72
 Ravigote 139
 réglisse 57
 Restes de lentilles en solo 101
 restes de riz cuit 107
 ricotta 73, 74, 75, 109, 116
 Risotto aux petits pois et
 champignons 120
 riz 110, 116
 Riz au lait au lait de riz 55
 riz cuit en salade 91
 riz: idée de Gratin 71
 Riz parfumé aux mille noix 121
 Riz pilaf 121
 riz rond 55, 120
 romarin 109
 roquefort 70, 72, 75
 roquette 43, 75, 90
 Rouille 139
 Rouleaux de printemps
 végétariens 100

S

Salade au jus de fenouil 89
 Salade crue de printemps aux
 épinards 86
 Salade d'automne aux haricots
 rouges 101
 Salade d'avocats, de
 pamplemousses et de
 crevettes 86
 salade de blé 86
 Salade de carottes aux germes
 de soja et sauce crue au
 curry 100
 Salade de carottes et chou-
 fleur 87
 Salade de chicons, avocat et
 mâche 87
 Salade de chou blanc,
 pomme, céleri aux noix de
 Grenoble 87
 Salade de choucroute crue aux
 navets et poivrons 87
 Salade de chou et pignons de
 pin 87
 Salade de chou rouge aux aux
 raisins 88
 Salade de chou rouge aux
 pommes et noix 88
 Salade de chou vert cru
 mariné 88
 Salade de crudités d'hiver 89
 Salade de fenouil aux
 amandes 88
 Salade de fruits protéinée du
 matin 55
 Salade de haricots blancs aux
 anchois 101
 Salade de lentilles aux
 carottes 101
 Salade de lentilles d'été 102
 Salade de lentilles d'hiver en
 timbale 102
 Salade d'épeautre aux petits
 pois 122
 Salade de pissenlit et cerneaux
 de noix 90
 Salade de pois chiches d'été
 (germés) 102
 Salade de poivron & pommes de
 terre 90
 Salade de roquette et jeunes
 épinards crus aux noix et aux
 fleurs 90
 Salade de thon aux légumes
 d'été 91
 Salade d'Hildegarde 122
 Salade folle de crudités
 d'automne 89
 Salade folle de crudités d'
 été 89
 Salade russe classique, à la
 vapeur 91
 Salades variées 91
 Salade végé de quinoa pour
 pique-nique 122
 Samosas en fillos 123
 Sandwich amélioré aux graines
 germées 56, 86
 sans gluten 39, 69, 116
 sans laitage 39, 70
 sardines 114
 sarrasin 37
 sarriette 128
 sauce Amandine 71
 sauce asiatique 100
 Sauce au jus de légumes et
 tournesol germé 140
 Sauce aux carottes 140
 Sauce aux jeunes pousses de
 printemps 141
 sauce blanche 72
 Sauce indienne aux pommes et
 au curry 141
 Sauce piquante à samosas 141
 Sauce Sambal aux
 cacahuètes 140
 Sauce Tzatziki - version exotique

et parfumée 142
 Sauce vitalité 143
 sauge 83
 scarole 75
 semoule de blé dur 112
 sésame 19
 Sésamine 142
 sherry 66
 Sirop de caseilles 56
 smoothie 43
 sojanaise 142
 Soufflé aux carottes 72
 Soupe aïgo boullido 132
 Soupe aux châtaignes et
 oignons 133
 Soupe de champignons 133
 Soupe d'oseille et de
 pourpier 133
 Soupe froide de concombre 133
 spiruline 46, 61

T

tabasco 44
 Tabouleh de quinoa germé d'
 hiver 123
 tahin 39, 98, 142
 Tapenade douce 23
 Tarte à la fête et aux légumes
 d'été 74
 Tarte au chèvre et aux
 herbes 73
 Tarte au chèvre et
 champignons 73
 Tarte aux carottes râpées,
 parfum de cumin 73
 Tarte aux chicons/endives et
 saumon frais 73
 Tarte aux crevettes, chicons et

ricotta 74
 Tarte aux pleurotes et
 épinards 74
 Tarte aux poireaux 75
 Tarte scarole-roquefort 75
 Tartes - fonds 123
 Tartine tonus à la banane 56
 Thé des Indiens 57
 thon 91, 118
 Tisane de réglisse 57
 tofu 83, 95, 139
 tofu soyeux 99, 136
 tomates 43, 44, 60, 72, 74, 75,
 91, 96, 102, 110, 123, 128
 Tomates farcies à la brousse 75
 tomates séchées 109, 117
 tomates séchées maison 85
 tomates vertes 129
 tournesol 60, 84, 87, 89, 136,
 142
 trempettes 14
 truite fumée 97, 101
 Tzatziki 142

V

vapeur de légumes:
 associations 48
 vapeur douce 48
 Velouté aux fruits frais (à
 l'avocat) 57
 Velouté aux laitages 58
 Velouté Choco-fruits (à la
 banane) 58
 Velouté Crème de banane (au
 yaourt) 58
 Velouté de coco-pollen (banane,
 coco) 58
 Velouté Milk shake végété (au

beurre de noix) 60
 Velouté Panthère rose (pulpe de
 fruits) 60
 Velouté Punch soleil du
 matin 60
 Velouté Réveil en fanfare
 (banane, mangue) 60
 Velouté Shake aux amandes 60
 Velouté Shake sportif (au
 yaourt) 60
 Velouté-smoothie dynamo (à
 l'avocat) 61
 Velouté-smoothie mangue kiwi
 coco 61
 Velouté-smoothie pêche-poire
 (à la banane) 61
 Velouté-smoothie vert (à
 l'avocat) 61
 vinaigre de cidre 40
 Vinaigrette à la carotte 101
 Vinaigrette à l'avocat 143
 Vinaigrette aux carottes 143
 vin blanc 109, 114

Y

yaourt 51, 58, 83, 143
 Yaourt 24 heures 61