



SE REPÉRER VITE-FAIT

Vous connaissez le nom de la recette, « Minestrone » par exemple ? Balayez du regard le chapitre *Potages* (p. 124), classé par ordre alphabétique. Les premières pages regroupent les photos des plats.

Vous cherchez une recette sur la base d'un ingrédient dont vous disposez, comme « aubergine » ? Consultez l'index p. 144.

Vous suivez une cure particulière, comme *la Cure antifatigue* ou la paléo verte ? Pour trouver les recettes ad hoc, suivez les codes repérés p. 11.

Vous ne connaissez pas encore les principes de *l'Assiette ressourçante* de mon livre *Nourritures vraies* ? Les bases sont résumées dans le tome compagnon, voir p. 6.