

TABLE DES MATIÈRES

3 INTRODUCTION

- Les courses efficaces en cuisine minimale 7
- Au retour du marché 7
- Les outils pour la cuisson à toute vapeur 10
- La vapeur douce au secours du stress 11
- Les quasi-charcuteries maison : chic, sain et pas cher 12

13 PLANNING MINI-MAX NATURE

- Liste des courses en cycle nature (2 personnes) 14
- Improviser un casse-dalle 18
- Tableau synoptique 20
- Au congélateur 22
- Au frigo et au placard 22
- Improviser une collation 24
- Mon tableau perso - version nature 28
- Liste de courses perso - cycle nature 30

31 PLANNING MINI-MAX RESSOURÇANT

- Liste des courses en cycle ressourçant (2 personnes) 33
- Tableau synoptique 34
- Prévoir les repas du matin ou brunchs denses 39
- Glossaire 46

48 LES LIVRES ASSOCIÉS