

AU MENU CET HIVER

PETITS-DEJEUNERS SUCRÉS

Banana bread.....	Page 6
Muffins façon porridge.....	Page 6
Omelette sucrée.....	Page 7
Déclinaison de barres de muesli.....	Page 7
Porridge crémeux.....	Page 8

PETITS-DEJEUNERS SALÉS

Œufs cocotte au poireau.....	Page 10
Pancakes salés aux blettes.....	Page 10

PAINS, CRACKERS, TORTILLAS, PÂTES ETC.

Tortillas de patate douce.....	Page 12
Pain noir nordique.....	Page 12

CONFITURES ET PÂTES À TARTINER

Frangipane.....	Page 13
Pâtes à tartiner.....	Page 13

SOUPES, BOUILLONS ET TOPPING

Velouté carottes, orange et curcuma.....	Page 15
Velouté navets, échalotes et ciboulette.....	Page 15
Velouté zéro déchet.....	Page 16
Garbure.....	Page 16
Minestrone à l'italienne.....	Page 17
Soupe au poireau gratinée.....	Page 17
Soupe façon miso.....	Page 18
Chips de chou kale.....	Page 18
Pois chiches rôtis.....	Page 19
Granola salé.....	Page 19

SALADES ET CRUDITÉS

Salade de chou rouge alsacienne.....	Page 21
Salade César.....	Page 21
Salade d'hiver fruitée.....	Page 22
Carottes, lentilles, chèvre, cumin.....	Page 22
Salade de graines germées feta-cranberries.....	Page 23
Toasts de radis noir.....	Page 23
Poireaux vinaigrette.....	Page 24

Déclinaison de carottes râpées.....	Page 24
Coleslaw.....	Page 25
Salade de chou blanc à l'asiatique.....	Page 25
Salade de betteraves à l'orange.....	Page 25
Salade de navets au sirop d'érable.....	Page 26
Tacos au poulet.....	Page 26

PLATS EN COCOTTE

Pot au feu gingembre-curcuma.....	Page 27
Poulet Tandoori.....	Page 27
Chou fleur, tomate et moutarde.....	Page 28
Cocotte aux choux de Bruxelles.....	Page 28
Carottes confites à l'orange.....	Page 29
Sauté de dinde aux pommes.....	Page 29
Potée hivernale.....	Page 30
Pot au feu de la mer.....	Page 30
Curry coco de Saint-Jacques.....	Page 31
Dahl de lentilles corail.....	Page 31

CUISINE AU FOUR

Hachis Parmentier de canard.....	Page 33
Chou farci.....	Page 33
Crumble salé aux épinards.....	Page 34
Poireaux au saumon gratinés.....	Page 34
Pommes de terre au four nordique.....	Page 35
Brandade carotte-navet.....	Page 35
Tartiflette d'endives.....	Page 36
Gratin de gnocchis.....	Page 36
Galettes de brocoli.....	Page 36

ASSIETTES COMPLÈTES

Riz cantonais revisité.....	Page 38
Choucroute.....	Page 38
Crevettes à la thaï.....	Page 39
Déclinaison de Poké bowls.....	Page 39
Galette bretonne.....	Page 40
Brouillade verte.....	Page 40

SAUCES ET CONDIMENTS

Sauce au poivre.....	Page 41
Sauce French onion.....	Page 41
Sauce vierge.....	Page 41
Sauce curry.....	Page 42
Béchamel.....	Page 42
Mayonnaise maison.....	Page 42

Rillettes de poisson minute.....Page 43
Pickles maison.....Page 43
Déclinaison de houmous.....Page 44

DESSERTS DE FRUITS

Soupes de fruits cuits de saison.....Page 46
Salades de fruits crus de saison.....Page 46
Compote de fruits cuits de saison.....Page 47
Fruits rôtis de saison.....Page 47
Gâteau invisible aux pommes.....Page 47
Carrot cake à l'orange.....Page 48
Far breton.....Page 48

DESSERTS "LACTÉS"

Gâteau de semoule rhum-raisins.....Page 51
Petites crèmes dessert.....Page 51
Yaourts coco maison.....Page 52
Crème anglaise.....Page 52
Lait chaud.....Page 53

PÂTISSERIES, GOURMANDISES

Gâteau au chocolat.....Page 54
Crêpes.....Page 54
Cookies aux pépites de chocolat.....Page 55
Bountys maison.....Page 55

**Pour commander votre ebook de recettes,
contactez-moi par mail :
carolinenaturopathie64@gmail.com**



**L'ebook est aussi disponible
au format papier (+2€)**