

## **Abricots**

### *Abricots frais*

- Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)
- Tarte tatin aux abricots (p.221)
- Crumble abricots coco (p.238)
- Carrés à l'abricot et au millet (p.243)
- Pommes cuites au pralin (p.274 variante)
- Velouté abricot-amande (p.274)
- Crème à l'abricot (p.283)
- Panna cotta (p.283)
- Flan à l'abricot et au thé matcha (p.288)

### *Abricots secs*

- Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)
- Riz au lentilles corail (p.171)

## **Agar-agar**

- Crème de citron (p.82)
- Tarte au citron végétalienne (p.210)
- Tarte au citron vert et à la banane (p.210)
- Tarte rhubarbe framboise et coco (p.216)
- Tarte framboise et coco (p.218)
- Crème à l'abricot (p.283)
- Panna cotta (p.283)
- Crème chocolat, café et cardamome (p.283)
- Crème chocolat, café et cardamome (p.283)
- Crème dessert aux poires (p.291)
- Mousse vanillée (p.297)
- Charlotte café et pralinée (p.303)
- Charlotte aux fraises (p.303)
- Layer cake vegan (p.306)
- Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)
- Terrine marrons-chocolat à la poire (p.310)
- Bûche poire et pain d'épices (p.310)

## **Ail**

- Houmous de haricots blancs (p.38)
- Pesto verde (p.50)
- Sauce green pour pizza (p.50)
- Sauce tomate au miso (p.50)
- Mozzarella vegan (p.52)
- Blinis aux légumes râpés (p.61)
- Variations autour du guacamole (p.63 vert)
- Caviar d'aubergine (p.63)
- Tartare d'algues (p.63)
- Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)
- Pâtes fraîches aux antipastis (p.96)
- Sauce crémeuse au chou-fleur et à la courge butternut (p.97)
- Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)
- Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99)
- Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)
- Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)
- Soba sautées aux légumes (p.101)
- Spaghettis de panais primavera (p.102)
- Zoodle et sauce crémeuse (p.102)
- Pad thaï de légumes (p.102)
- Spaghettis de courgettes sauce à l'avocat (p.103)
- Nouilles de carottes au pesto (p.103)
- Gnocchis de panais à la crème de tomates séchées (p.106)

Fromage de tofu ail et fines herbes (p.109 purée)  
Quiche chou-fleur (p.117)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tartes kale, cajou et citron (p.118)  
Tarte épinards et amandes (p.120)  
Tarte à la crème de tomate (p.122)  
Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)  
Crumble de ratatouille au quinoa (p.133)  
Boulettes de tempeh (p.135)  
Galettes de lentilles au millet (p.138)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Steak de betterave aux haricots rouges (p.141)  
Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Boulettes à l'aubergine (p.143)  
Houmous (p.147)  
Tartinade de carottes rôties et beurre de cacahuète (p.147)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)  
Seitan rôti à l'aubergine et aux tomates (p.165)  
Curry de seitan (p.165)  
Risotto coco et butternut (p.167)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)  
Moussaka végétale au millet (p.177)  
Pâté de lentilles vertes aux pousses de tournesol (p.179)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Pâte à tartiner sarrasin-betterave (p.188)  
Tarte de polenta au pesto potimarron et noisettes (p.193)  
Soufflé de polenta au pesto (p.194)  
Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)  
Brandade de pommes de terre, haricots blancs et fenouil (p.202)  
Wedge de pommes de terre au four (p.202)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Pâté végétal aux champignons (p.234)  
Tartinade poivron-tomate (p.293)

## **Algues**

Tartare d'algues (p.63)  
Toast à l'avocat (p.76 tartare)  
Soba estivales (p.101)  
Houmous (p.147 kombu)  
Recette de base des maki sushis (p.168 nori)  
Onigris (p.169 nori)  
Onigris garnis (p.169 nori)  
Maki roulé à la californienne (p.169)  
Purée de courgettes aux pois cassés (p.180 kombu)

## **Amande**

### *Crème d'amande liquide*

Crème de citron (p.82)  
Sauce aux noix (p.144)

Millet comme un risotto aux champignons (p.174)  
Sarrasin et épinards gratinés aux œufs (p.190)  
Polenta maïs sarrasin (p.191)  
Polenta crémeuse amande et champignons(p.191)  
Tarte au citron végétalienne (p.210)  
Tarte au citron classique (p.210)  
Tarte chocolat gingembre (p.215)  
Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Tarte aux figues et à la purée de noisette (p.221)  
Pâte à tarte crue aux flocons et aux dattes (p.235)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Barres pois-chiches, chocolat et cacahuète (p.247)  
Cake au noix (p.254)  
Panna cotta (p.283)  
Crème chocolat, café et cardamome (p.283)  
Bûche épiciée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Ganache au chocolat (p.310)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

### *Amandes effilées*

Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Pilaf de quinoa au brocoli (p.185)  
Velouté abricot-amande (p.274)  
Crème de riz à l'eau de rose (p.278)  
Crème dessert banane-sarrasin (p.292)

### *Amandes entières*

Pudding au sarrasin (p.75)  
Granola aux flocons d'avoine (p.86)  
Barres salées aux flocons d'avoine (p.87)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Tagliatelles pois-chiche, asperges, amandes (p.96)  
Crackers noisettes et cumin (p.109)  
Sweet dukkah (p.110)  
Tarte épinards et amandes (p.120)  
Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)  
Farinata (p.128)  
Nuggets de tofu aux graines (p.136)  
Galette de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Boulettes de millet aux légumes (p.143)  
Boulettes à l'aubergine (p.143)  
Tartare d'olives vertes aux amandes (p.147)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Taboulé de chou-fleur estival (p.161)  
Courgettes farcies au millet et à la menthe (p.177)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Gratin de quinoa, blettes et amandes (p.185)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Pâte sablée (p.209)  
Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)  
Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218)  
Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)

Crumble abricots coco (p.238)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Granola matcha-coco (p.244)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Carrés amande, matcha et cranberries (p.248)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Panna cotta (p.283)  
Christstollen (p.312)  
Galette des rois végétale (p.317)

### *Pâte d'amande*

Blondies poire, pâte d'amande et chocolat (p.260)  
Christstollen (p.312)

### *Poudre d'amande*

Tortilla sans blé ni maïs (p.38)  
Pizza tomate-mozza (p.52)  
Pizza caulicrust sans farine (p.52)  
Pain paléo à la châtaigne (p.56)  
Pancakes patates douces et chocolat (p.81)  
Pâte à tarte à l'amande et au sarrasin (p.114)  
Pâte au quinoa (p.115)  
Sablés pois-chiches et chocolat (p.128)  
Crumble de ratatouille au quinoa (p.133)  
Boulettes de tempeh (p.135)  
Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)  
Pâte à tarte à la farine de souchet (p.209)  
Pâte à tarte à la noix de coco (p.209)  
Tarte au citron entier ou presque (p.210)  
Tarte au citron végétalienne (p.210)  
Tarte au citron classique (p.210)  
Tarte au citron vert et à la banane (p.210)  
Tarte aux pommes et à la crème de noisette (p.212)  
Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Biscuits chocolat-noisette (p.225)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Sablés à la polenta et à l'orange (p.229)  
Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)  
Biscuits pomme-amande (p.230)  
Cheese-crumble citron rhubarbe (p.238)  
Barres brookies (p.241)  
Barres au citron (p.241)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252)  
Petits moelleux aux fruits rouges (p.256)  
Cake citron, amande et polenta (p.258)  
Gâteau léger au citron (p.258)  
Gâteau orange et polenta (p.258 complète)  
Moelleux orange et pâte d'amande (p.258)  
Financiers à la crème de marrons (p.264)  
Financiers au thé matcha (p.264)  
Minicake myrtilles et citron vert (p.264)  
Minicake pomme-cannelle (p.264)  
Muffins citron-groseilles (p.266)

Muffins framboises-amande (p.266)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Clafoutis pomme-châtaigne(p.287)  
Layer cake aux fraises (p.304)  
Biscuit roulé (p.307)  
Bûche chocolat-mandarine (p.307)  
Bûche citron, mangue et fruits de la passion (p.309)  
Bûche aux marrons et aux écorces d'orange confites (p.309)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Biscuit chocolaté (p.310)  
Bûche poti-marrons (p.310)  
Etoiles au citron (p.312)

### *Purée d'amande blanche*

Brioche kinako (p.49)  
Sauce green pour pizza (p.50)  
Green pizza (p.52)  
Crêpes légumes et purée d'amande (p.69)  
Millet ou quinoa aux fruits secs (p.75)  
Pudding de chia customisé (p.76)  
Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)  
Cookies aux flocons d'avoine (p.88)  
Spaghettis de panais primavera (p.102)  
Nouilles de carottes au pesto (p.103)  
Crackers noisettes et cumin (p.109)  
Verrine de souchet au yaourt d'amande et à l'orange (p.110)  
Pâte à tarte aux flocons de sarrasin (p.113)  
Pâte à tarte à l'amande et au sarrasin (p.114)  
Tarte épinards et amandes (p.120)  
Tarte aux petits pois et aux asperges (p.121)  
Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)  
Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)  
Risotto épinards et champignons (p.167)  
Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Pâte à tartiner azuki, pruneaux, chocolat (p.180)  
Gratin de quinoa, blettes et amandes (p.185)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Brandade de pommes de terre, haricots blancs et fenouil (p.202)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218)  
Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Tarte aux figues et à la purée de noisette (p.221)  
Sablés citron-pavot (p.229)  
Sablés à la polenta et à l'orange (p.229)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)  
Biscrus aux graines de tournesol (p.234)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Crumble abricots coco (p.238)  
Cheese-crumble citron rhubarbe (p.238)  
Barres brookies (p.241)  
Barres au citron (p.241)  
Carrés à l'abricot et au millet (p.243)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Carrés amande, matcha et cranberries (p.248)

Marbré chocolat quinoa (p.250)  
Marbré sésame noir et thé matcha (p.250)  
Moelleux à la châtaigne (p.254)  
Gâteau pomme-cannelle (p.254)  
Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)  
Petits fondants chocolat butternut (p.256)  
Cake citron, amande et polenta (p.258)  
Gâteau léger au citron (p.258)  
Moelleux orange et pâte d'amande (p.258)  
Fondant chocolat-marrons (p.259)  
Madeleines à la fleur d'oranger(p.262)  
Madeleines au citron (p.262)  
Financiers au thé matcha (p.264)  
Muffins citron-groseilles (p.266)  
Muffins framboises-amande (p.266)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Velouté abricot-amande (p.274)  
Crème à l'abricot (p.283)  
Panna cotta (p.283)  
Clafoutis amande et nectarine (p.287)  
Clafoutis de cerise à l'amarante (p.287)  
Flan à l'abricot et au thé matcha (p.288)  
Crème dessert aux poires (p.291)  
Cherry curd (p.292)  
Crème pâtissière vegan à la vanille (p.296)  
Layer cake aux fraises (p.304)  
Christstollen (p.312)  
Etoiles au citron (p.312)

### *Purée d'amande complète*

Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Pâte à tartiner pomme-dattes (p.82)  
Porridge d'avoine sans cuisson (p.85)  
Porridge d'avoine sans cuisson au thé matcha (p.85)  
Porridge d'avoine sans cuisson coco et sésame noir (p.85)  
Porridge d'avoine chaud (p.85)  
Pain à l'avoine et à la cannelle (p.87)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Sauce crémeuse au tamari (p.144)  
Biscuits pomme-amande (p.230)  
Pâte à crumble toute simple (p.236)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)  
Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Barres brookies (p.241)  
Balles énergétiques (p.247)  
Carrés amande, matcha et cranberries (p.248)  
Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Crème au potimarron et aux épices (p.277)  
Crème dessert banane-sarrasin (p.292)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Etoiles et bonshommes aux épices (p.314)

### **Ananas**

Clafoutis ananas-coco (p.287)

## **Arrow-root**

Tortilla sans blé ni maïs (p.38)  
Pains plats façon naan (p.38)  
Brioche au sarrasin et citron confit (p.47)  
Brioche kinako (p.49)  
Pizza tomate-mozza (p.52)  
Mozzarella vegan (p.52)  
Blinis vegan (p.58)  
Crêpes de riz au lait de coco (p.64)  
Gâteau de crêpes au citron (p.71)  
Crêpes à l'orange (p.71)  
Pancakes patates douces et chocolat (p.81)  
Crème de citron (p.82)  
Crème de fruits rouges (p.82)  
Pâtes fraîches à la farine de châtaigne (p.93)  
Pâtes fraîches sans œufs aux graines de lin (p.94)  
Pâtes fraîches sans œufs au quinoa (p.94)  
Pâte brisée à la farine de riz (p.113)  
Pâte au teff (p.114)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198)  
Pâte à tarte à la noix de coco (p.209)  
Tarte au citron entier ou presque (p.210)  
Tarte au citron végétalienne (p.210)  
Tarte au citron classique (p.210)  
Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270)  
Panna cotta (p.283)  
Crème chocolat, café et cardamome (p.283)  
Crème dessert aux poires (p.291)  
Crème dessert au lait de coco (p.292)  
Cherry curd (p.292)  
Beignets de pommes (p.293)  
Pâte à chou (chouquette, gougères, choux garnis, éclairs p.294)  
Crème pralinée au chocolat (p.296)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Pain d'épices (p.314)

## **Artichaut**

Spaghetti sauce aux artichauts marinés (p.97 marinés)  
Tarte aux artichauts et haricots blancs (p.121 marinés)

## **Asperge**

Crêpes asperge et tempeh (p.69 verte)  
Tagliatelles pois-chiche, asperges, amandes (p.96 verte)  
Tarte aux petits pois et aux asperges (p.121 verte)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)

## **Aubergine**

Caviar d'aubergine (p.63)  
Tatin d'aubergine à la tomate confite (p.122)  
Boulettes à l'aubergine (p.143)  
Seitan rôti à l'aubergine et aux tomates (p.165)  
Moussaka végétale au millet (p.177)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Toasts de polenta aux aubergines (p.193 grillées et marinées)

## **Avocat**

Variations autour du guacamole (p.63)  
Toast à l'avocat (p.76)  
Spaghetti sauce aux artichauts marinés (p.97)  
Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)  
Spaghettis de courgettes sauce à l'avocat (p.103)  
Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)  
Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)

## **Avoine**

### *Crème d'avoine liquide*

Barres salées aux flocons d'avoine (p.87)  
Croquants salés au pesto rosso (p.148)

### *Flocons d'avoine*

Porridge d'avoine sans cuisson (p.85)  
Porridge d'avoine sans cuisson au thé matcha (p.85)  
Porridge d'avoine sans cuisson coco et sésame noir (p.85)  
Porridge d'avoine chaud (p.85)  
Porridge d'avoine salé (p.86)  
Porridge d'avoine au four (p.86)  
Granola aux flocons d'avoine (p.86)  
Granola salé aux flocons d'avoine (p.86)  
Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)  
Barres salée aux flocons d'avoine (p.87)  
Pain à l'avoine et à la cannelle (p.87)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Cookies aux flocons d'avoine (p.88)  
Crêpes à l'avoine (p.88)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Steak de betterave aux haricots rouges (p.141)  
Rochers au chocolat et cacahuète (p.235)  
Croquants aux petites graines (p.235)  
Pâte à tarte crue aux flocons et aux dattes (p.235)  
Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)  
Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Granola matcha-coco (p.244)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Carrés amande, matcha et cranberries (p.248)

## **Azuki**

Pâte à tartiner azuki, pruneaux, chocolat (p.180)

## **Baies de goji**

Muesli souchet coco et superfruits (p.73)

## **Banane**

Pudding de flocons de millet (p.74)

Pudding de chia customisé (p.76)  
Crème budwig (p.76)  
Crème protéinée aux fruits (p.76)  
Pancakes pomme-granola (p.79)  
Pancakes banane-coco (p.81)  
Pâte à tartiner banane pruneaux et cacao (p.82)  
Porridge d'avoine au four (p.86)  
Porridge cru sarrasin-noisette (p.187)  
Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)  
Tarte au citron vert et à la banane (p.210)  
Cookies banane noix de pécan et chocolat (p.226)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Cake figues et chocolat (p.253)  
Muffins aux bananes rôties (p.269)  
Gâteaux vapeur banane-coco (p.274)  
Crème dessert banane-sarrasin (p.292)

## **Basilic**

Green pizza (p.52)  
Pâtes fraîches aux antipastis (p.96)  
Raviolis aux petits pois (p.96)  
Spaghettis de courgettes sauce à l'avocat (p.103)  
Nouilles de carottes au pesto (p.103)  
Buche cajou basilic et noix du brésil (p.109)  
Fromage de tofu ail et fines herbes (p.109)  
Tarte aux tomates, olives et pignons (p.122)  
Farinata (p.128)  
Crumble de ratatouille au quinoa (p.133)  
Seitan rôti à l'aubergine et aux tomates (p.165)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Riz aux légumes et pesto de graines de courge (p.171)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)  
Moussaka végétale au millet (p.177)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Tarte de polenta au pesto potimarron et noisettes (p.193)  
Soufflé de polenta au pesto (p.194)  
Patatesotto (p.200 purée)  
Terrine de ratatouille au millet (p.233)  
Tartinade poivron-tomate (p.293)

## **Betterave**

Caviar de betterave (p.63)  
Sauce crémeuse à la betterave (p.96)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Steak de betterave aux haricots rouges (p.141)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Pâte à tartiner sarrasin-betterave (p.188 cuite)  
Sarrasin aux betteraves rôties (p.190 crue)

## **Beurre de cacao**

Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)  
Biscrus aux graines de tournesol (p.234)

## **Biscottes sans gluten**

Chapelure à base de biscottes sans gluten (p.135)

## **Blette**

- Tarte aux blettes et aux olives (p.118)
- Gratin de quinoa, blettes et amandes (p.185)

## **Bouillon de légumes**

- Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)
- Seitan de haricots rouges (p.162)
- Steak de seitan (p.162)
- Risotto au chou romanesco et aux noix (p.166)
- Poivrons farcis au risotto (p.167)
- Risotto coco et butternut (p.167)
- Risotto épinards et champignons (p.167)
- Millet comme un risotto aux champignons (p.174)
- Purée de courgettes aux pois cassés (p.180)
- Patatesotto (p.200)

## **Brocoli**

- Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)
- Spaghettis de panais primavera (p.102)
- Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)
- Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)
- Pilaf de quinoa au brocoli (p.185)
- Purée de polenta brocoli et roquette (p.194)
- Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)

## **Butternut**

- Sauce crémeuse au chou-fleur et à la courge butternut (p.97)
- Quiche champignons butternut (p.117)
- Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)
- Scones salés butternut et figues séchées (p.156)
- Curry de seitan (p.165)
- Risotto coco et butternut (p.167)
- Salade de millet butternut et pesto de graines de courge (p.173)
- Petits fondants chocolat butternut (p.256)

## **Cacahuète**

### *Cacahuète entière*

- Barres salées aux flocons d'avoine (p.87)
- Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)
- Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99 grillées salées)
- Tarte aux carottes et lentilles corail (p.120)
- Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)
- Cookies salés à la cacahuète (p.148)
- Barres pois-chiches, chocolat et cacahuète (p.247)
- Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)
- Muffins aux bananes rôties (p.269)

### *Purée ou beurre de cacahuètes*

- Banh Mi au tofu et aux pickles (p.42)
- Pudding de chia customisé (p.76)
- Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)
- Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99)
- Tarte aux carottes et lentilles corail (p.120)
- Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)
- Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)
- Sauce spicy à la cacahuète (p.144)
- Tartinade de carottes rôties et beurre de cacahuète (p.147)

Cookies salés à la cacahuète (p.148)  
Seitan sauce tomate cacahuète (p.165)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Biscuits au beurre de cacahuète (p.225)  
Cookies pois-chiches et chocolat (p.229)  
Rochers aux chocolat et cacahuète (p.235)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres pois-chiches, chocolat et cacahuète (p.247)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Blondies cacahuète et chocolat (p.260)  
Muffins aux bananes rôties (p.269)

## **Cacao**

Pudding de chia customisé (p.76)  
Pâte à tartiner banane pruneaux et cacao (p.82)  
Cookies aux flocons d'avoine (p.88)  
Sablés pois-chiches et chocolat (p.128)  
Pâte à tartiner azuki, pruneaux, chocolat (p.180)  
Porridge cru sarrasin- noisette (p.187)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)  
Biscuits choco-noisette (p.225)  
Biscuits noisette chicorée, chocolat et fleur de sel (p.226)  
Barres brookies (p.241)  
Balles énergétiques (p.247)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Marbré chocolat quinoa (p.250)  
Muffins courgette-chocolat(p.266)  
Pudding de chia au chocolat (p.280)  
Crème dessert chocolat-noisette (p.291)  
Crème pralinée au chocolat (p.296)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Layer cake au chocolat (p.306)  
Biscuit chocolaté (p.310)  
Bûche poti-marrons (p.310)

## **Café**

Balles énergétiques (p.247)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Crème chocolat, café et cardamome (p.283)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Bûche patate douce, noisette et café (p.311)

## **Cannelle**

Cinnomon rolls aux pommes (p.44)  
Crème de millet sarrasin et tapioca (p.74)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Petit gâteau du matin (p.75)  
Pancakes pomme-granola (p.79)  
Pâte à tartiner pomme-dattes (p.82)  
Porridge d'avoine au four (p.86)  
Granola aux flocons d'avoine (p.86)  
Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)  
Pain à l'avoine et à la cannelle (p.87)  
Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Sweet dukkah (p.110)

Crème dessert orange-cannelle (p.127)  
Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)  
Porridge cru sarrasin-noisette (p.187)  
Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Muesli cru au sarrasin et aux graines (p.188)  
Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Tarte aux pommes et à la crème de noisette (p.212)  
Tartelettes aux pommes (p.212)  
Tarte aux pommes-orange-pruneaux (p.212)  
Tarte aux reines-claudes (p.221)  
Tarte aux figues et à la purée de noisette (p.221)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Cookies banane noix de pécan et chocolat (p.226)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Biscuits pomme-amande (p.230)  
Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble toute simple (p.236)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Crumble aux pommes (p.237)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)  
Crumble aux oranges et aux pruneaux (p.237)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)  
Carrés à l'abricot et au millet (p.243)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Granola pomme-sarrasin (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Pavés noix, citron et pruneaux (p.248)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Gâteau pomme-cannelle (p.254)  
Cake potimarron noisette (p.254)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Minicake pomme-cannelle (p.264)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Muffins aux bananes rôties (p.269)  
Muffins pomme-cannelle (p.269)  
Muffins coco et patate douce (p.269)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Compote de poire au souchet (p.274)  
Riz au lait cannelle-châtaigne (p.280)  
Pudding de polenta à l'orange (p.280)  
Pudding de millet au potimarron (p.284)  
Pudding de sarrasin aux pommes caramélisées (p.284)  
Flan de quinoa pomme-noisette (p.287)  
Crème dessert aux poires (p.291)  
Api de quinoa (p.292)  
Beignets de pommes (p.293)  
Layer cake vegan (p.306)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Christstollen (p.312)  
Thumbprints noisette-framboise (p.314)

## **Câpres**

- Tartare d'algues (p.63)
- Tarte à la crème de tomate (p.122)
- Tartare d'olives vertes aux amandes (p.147)
- Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)

## **Cardamome**

- Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)
- Sweet dukkah (p.110)
- Pâte brisée sucrée (p.209)
- Crumble pomme coings aux épices (p.237)
- Gâteau au yaourt de soja (p.250)
- Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)
- Crème chocolat, café et cardamome (p.283)
- Api de quinoa (p.292)

## **Carotte**

- Galettes aux légumes râpés (p.38)
- Banh Mi au tofu et aux pickles (p.42)
- Crêpes aux légumes cachés (p.66)
- Porridge d'avoine salé (p.86)
- Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)
- Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99)
- Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)
- Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)
- Soba sautées aux légumes (p.101)
- Pad thaï de légumes (p.102)
- Nouilles de carottes au pesto (p.103)
- Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)
- Tarte aux carottes et lentilles corail (p.120)
- Burgers betterave et pois-chiches (p.141)
- Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)
- Tartinade de carottes rôties et beurre de cacahuète (p.147)
- Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)
- Curry de seitan (p.165)
- Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)
- Riz au lentilles corail (p.171)
- Millet comme un riz cantonnais (p.174)
- Terrine de lentilles vertes (p.179)
- Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)
- Coleslaw au quinoa (p.182)
- Sarrasin aux betteraves rôties (p.190)
- Petits pains carotte, coco et curry (p.223)
- Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252)
- Muffins carotte et fruits secs (p.268)

## **Caroube**

- Cookies aux flocons d'avoine (p.88)
- Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)
- Balles énergétiques (p.247)

## **Céleri**

- Galettes de lentilles au millet (p.138)
- Terrine de lentilles vertes (p.179)

## **Céleri-rave**

- Tarte tatin céleri et châtaignes (p.124)

## **Cerise**

Clafoutis de cerise à l'amarante (p.287)

Cherry curd (p.292)

## **Champignon**

Pizza caulicrust sans farine (p.52)

Crêpes légumes et purée d'amande (p.69)

Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)

Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)

Soba sautées aux légumes (p.101)

Quiche champignons butternut (p.117)

Risotto épinards et champignons (p.167)

Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)

Riz aux légumes et pesto de graines de courge (p.171)

Millet comme un risotto aux champignons (p.174)

Terrine champignons millet (p.177)

Polenta maïs sarrasin (p.191)

Polenta crémeuse amande et champignons (p.191)

Pâté végétal aux champignons (p.234)

## **Champignon shitake**

Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)

Quiche champignons butternut (p.117)

Terrine champignons millet (p.177)

## **Châtaigne**

*Purée de marron (sans sucre)*

Pâte à tarte aux graines et à la châtaigne (p.113 purée sans sucre)

Tarte aux légumes racines rôtis (p.118 purée sans sucre)

Terrine champignons millet (p.177 purée sans sucre)

Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256 purée de marrons)

Petits moelleux potimarron à la vanille (p.256 purée de marron)

Fondant chocolat-marrons (p.259 purée de marron)

Mousse aux marrons et sarrasin (p.277)

Bûche aux marrons et aux écorces d'orange confites (p.309)

Bûche poti-marrons (p.310)

*Crème de marron (sucrée)*

Petit gâteau du matin (p.75)

Pudding au sarrasin (p.75)

Moelleux à la châtaigne (p.254)

Petits fondants marrons-matcha (p.260)

Financiers à la crème de marrons (p.264 vanillée)

Trifle poire-marrons (p.300)

Terrine marrons-chocolat à la poire (p.310)

*Châtaignes cuites au naturel*

Tarte potimarron-châtaigne (p.120)

Tarte tatin céleri et châtaignes (p.124)

Tarte tatin panais et châtaignes (p.124)

Galettes patates douces, chou-fleur, noix et marrons (p.138)

Cake salé châtaigne et noix (p.155)

Riz aux marrons et aux noix (p.171)

Riz au lait cannelle-châtaigne (p.280)

## **Flocons de châtaigne**

Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)

## **Chicorée**

Cookies aux flocons d'avoine (p.88)

Biscuits noisette chicorée, chocolat et fleur de sel (p.226)

Balles énergétiques (p.247)

Gâteau au yaourt de soja (p.250)

Fondant chocolat sésame noir et quinoa (p.259)

Muffins potimarron-café (p.268)

## **Chocolat**

Pâte à tartiner noisette et chocolat (p.82)

Sablés pois-chiches et chocolat (p.128)

Pâte à tartiner azuki, pruneaux, chocolat (p.180)

Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)

Tarte chocolat gingembre (p.215)

Tarte au chocolat classique (p.215)

Tarte au chocolat mousseuse (p.215)

Petits-beurre au chocolat (p.225)

Rochers au chocolat et cacahuète (p.235)

Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)

Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)

Cake potimarron et chocolat (p.253)

Cake chocolat - pruneaux (p.253)

Cake figues et chocolat (p.253)

Moelleux coulants au chocolat (p.256)

Petits fondants chocolat butternut (p.256)

Brownies chocolat sarrasin et fruits rouges (p.259)

Brownies chocolat, courgette et noix de pécan (p.259)

Fondant chocolat sésame noir et quinoa (p.259)

Fondant chocolat-marrons (p.259)

Blondies poire, pâte d'amande et chocolat (p.260)

Scones à l'orange, option chocolat (p.270)

Mousse au chocolat végétale (p.277)

Pudding de chia au chocolat (p.280)

Crème chocolat, café et cardamome (p.283)

Crème dessert chocolat-noisette (p.291)

Nappage au chocolat (p.296)

Mousse chocolatée (p.297)

Charlotte chocolat-framboise (p.303)

Layer cake au chocolat (p.306)

Bûche chocolat-mandarine (p.307)

Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309 blanc)

Bûche aux marrons et aux écorces d'orange confites (p.309)

Ganache au chocolat (p.310 noir ou blanc)

Bûche poti-marrons (p.310)

Ganache mousseuse au chocolat (p.310)

Bûche patate douce, noisette et café (p.311)

Terrine marrons-chocolat à la poire (p.310)

Bûche patate douce, noisette et café (p.311)

Sapin de Noël et cœurs au thé matcha (p.314)

## **Chocolat en pépites**

Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)

Pancakes patates douces et chocolat (p.81)

Porridge cru sarrasin-noisette (p.187)

Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)

Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)

Biscuits noisette chicorée, chocolat et fleur de sel (p.226)  
Cookies banane noix de pécan et chocolat (p.226)  
Cookies pois-chiches et chocolat (p.229)  
Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Barres brookies (p.241)  
Barres pois-chiches, chocolat et cacahuète (p.247)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Blondies cacahuète et chocolat (p.260)  
Muffins courgette-chocolat(p.266)  
Pudding de tapioca (p.273)

## **Chou blanc**

Coleslaw au quinoa (p.182)

## **Chou de Bruxelles**

Gratin de boulgour de riz aux choux de Bruxelles rôtis (p.170)  
Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)

## **Chou-rave**

Taboulé de chou-rave (p.159)

## **Chou rouge**

Quiche chou rouge (p.117)  
Coleslaw au quinoa (p.182)

## **Chou chinois**

Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)  
Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)  
Soba sautées aux légumes (p.101)

## **Chou-fleur**

Sauce crémeuse au chou-fleur et à la courge butternut (p.97)  
Quiche chou-fleur (p.117)  
Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)  
Granola de chou-fleur (p.131)  
Galettes patates douces, chou-fleur, noix et marrons (p.138)  
Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Taboulé de chou-fleur (p.161)  
Taboulé de chou-fleur estival (p.161)  
Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Taboulé de chou-fleur à la grenade et aux pignons (p.161)  
Curry de seitan (p.165)

## **Chou de Milan**

Colcannon de polenta (p.194)

## **Chou romanesco**

Risotto au chou romanesco et aux noix (p.166)

## **Ciboulette**

Soba estivales (p.101)  
Gnocchis de millet à la crème et aux noix (p.105)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Tarte aux artichauts et haricots blancs (p.121)  
Miniscones salés (p.157)

Taboulé de chou-rave (p.159)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Pâté de pommes de terre (p.202)

## **Citron**

Fougasse aux olives et au romarin (p.32)  
Houmous de haricots blancs (p.38)  
Brioche au sarrasin et citron confit (p.47 écorce citron confite)  
Brioche citron et fleur d'oranger (p.49 zeste)  
Sauce green pour pizza (p.50)  
Variations autour du guacamole (p.63 vert)  
Caviar d'aubergine (p.63)  
Gâteau de crêpes au citron (p.71)  
Crème budwig (p.76)  
Crème protéinée aux fruits (p.76)  
Crème de citron (p.82)  
Sauce crémeuse au chou-fleur et à la courge butternut (p.97)  
Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99 vert)  
Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99 vert)  
Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99 vert)  
Spaghettis de panais primavera (p.102)  
Pad thaï de légumes (p.102)  
Buche cajou basilic et noix du Brésil (p.109)  
Crufture aux graines de chia (p.110)  
Yaourt de cajou (p.110)  
Quiche poireau curry (p.117)  
Quiche chou-fleur (p.117)  
Tartes kale, cajou et citron (p.118)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte épinards et amandes (p.120) Socca (p.128)  
Beignets d'oignons (p.128)  
Farinata (p.128)  
Sauce spicy à la cacahuète (p.144 vert)  
Houmous (p.147)  
Allumettes salées citron chia (p.150)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Taboulé de chou-rave (p.159)  
Taboulé de chou-fleur estival (p.161)  
Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Taboulé de chou-fleur à la grenade et aux pignons (p.161)  
Seitan sauce tomate cacahuète (p.165)  
Risotto au chou romanesco et aux noix (p.166)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Citron confits (p.173)  
Millet comme un riz cantonnais (p.174)  
Millet comme un risotto aux champignons (p.174)  
Pâté de lentilles vertes aux pousses de tournesol (p.179)  
Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Pilaf de quinoa au brocoli (p.185)  
Porridge cru sarrasin-noisette (p.187)  
Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Pâte à tartiner sarrasin-betterave (p.188)

Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Frites de patate douce (p.198)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)  
Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)  
Tarte au citron entier ou presque (p.210)  
Tarte au citron végétalienne (p.210)  
Tarte au citron classique (p.210)  
Tarte au citron vert et à la banane (p.210 vert)  
Tarte au chocolat mousseuse (p.215)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218)  
Sablés citron-pavot (p.229)  
Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)  
Biscuits pomme-amande (p.230)  
Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Barres au citron (p.241)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Balles énergétiques (p.247 zeste)  
Pavés noix, citron et pruneaux (p.248)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250 zeste)  
Cake citron, amande et polenta (p.258)  
Gâteau léger au citron (p.258)  
Madeleines au citron (p.262)  
Minicake myrtilles et citron vert (p.264 vert)  
Muffins citron-groseilles (p.266)  
Muffins pomme-cannelle (p.269)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Petits gâteaux vapeur, manioc, coco et citron vert (p.273 vert)  
Mousse au chocolat végétale (p.277)  
Mousse au citron (p.278)  
Riz au lait framboise-coco (p.280)  
Quinoa au lait d'amande et au gingembre (p.280)  
Panna cotta (p.283)  
Crème dessert banane-sarrasin (p.292)  
Biscuits à la cuillère (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Charlotte aux fraises (p.303)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Layer cake aux fraises (p.304)  
Bûche citron, mangue et fruits de la passion (p.309)  
Etoiles au citron (p.312)

### **Citrons confits (p.173)**

Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Taboulé de chou-fleur estival (p.161)  
Courgettes farcies au millet et à la menthe (p.177)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252)

### **Clous de girofle**

Api de quinoa (p.292)

### **Concombre**

Sandwich au concombre et pâté de lentilles vertes (p.41)  
Banh Mi au tofu et aux pickles (p.42)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)

## **Coing**

Crumble pomme coings aux épices (p.237)

## **Confiture**

Thumbprints noisette-framboise (p.314 framboise)

## **Coriandre**

Galettes aux légumes râpés (p.38)

Houmous de haricots blancs (p.38)

Banh mi au tofu et aux pickles (p.42)

Green pizza (p.52)

Crêpes de pois-chiches à la coriandre (p.66)

Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)

Porridge d'avoine salé (p.86)

Spaghettis de courgettes sauce à l'avocat (p.103)

Tarte aux carottes et lentilles corail (p.120)

Blinis de pois-chiches aux herbes (p.127)

Terrine de pois-chiches et petits pois façon falafels (p.127)

Burgers betterave et pois-chiches (p.141)

Falafel burgers (p.141)

Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)

Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)

Taboulé de chou-fleur à la grenade et aux pignons (p.161)

Risotto coco et butternut (p.167)

Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)

Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)

## **Cornichon**

Tartare d'algues (p.63)

## **Cornflakes**

Muesli croustisoufflé noisettes cranberries (p.73)

## **Courge**

Patatesotto (p.200)

Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)

## **Courgette**

Galettes aux légumes râpés (p.38)

Blinis aux légumes râpés (p.61)

Crêpes aux légumes cachés (p.65)

Zoodle et sauce crémeuse (p.102)

Pad thaï de légumes (p.102)

Spaghettis de courgettes sauce à l'avocat (p.103)

Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)

Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)

Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)

Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)

Muffins courgette, sésame et cumin (p.153)

Brochette de seitan sauce barbecue (p.165)

Seitan rôti à l'aubergine et aux tomates (p.165)

Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)

Courgettes farcies au millet et à la menthe (p.177 ronde)

Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)

Purée de courgettes aux pois cassés (p.180)

Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)

Brownies chocolat, courgette et noix de pécan (p.259)

Muffins courgette-chocolat(p.266)

## **Cranberries**

Muesli croustisoufflé noisettes cranberries (p.73)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Biscuits noix cranberries(p.225)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Carrés amande, matcha et cranberries (p.248)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)

## **Crème végétale liquide**

Blinis vegan (p.58)  
Blinis à la farine de châtaigne (p.58)  
Blinis aux marrons (p.58)  
Spaghettis de courgettes sauce à l'avocat (p.103)  
Nouilles de carottes au pesto (p.103)  
Gnocchis de millet à la crème et aux noix (p.105)  
Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)  
Tartinade de carottes rôties et beurre de cacahuète (p.147)  
Muffins salés olives et noisettes (p.152)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Seitan sauce moutarde aux petits-pois (p.162)  
Purée de courgettes aux pois cassés (p.180)  
Sarrasin aux betteraves rôties (p.190)  
Patatesotto (p.200)  
Tartelettes aux noix (p.221)  
Terrine de ratatouille au millet (p.233)  
Madeleines à la fleur d'oranger(p.262)  
Muffins façon pain d'épices à l'orange(p.268)  
Nappage au chocolat (p.296)  
Layer cake vegan (p.306)

## **Cumin**

Petits pains multigraines (p.35)  
Galettes aux légumes râpés (p.38)  
Caviar d'aubergines (p.63)  
Crackers noisettes et cumin (p.109)  
Quiche chou-fleur (p.117)  
Terrine de pois-chiches et petits pois façon falafels (p.127)  
Nuggets de tofu aux graines (p.136)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Falafel burgers (p.141)  
Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)  
Houmous (p.147)  
Fruits secs torréfiés aux épices (p.148)  
Muffins courgette, sésame et cumin (p.153)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)

## **Curcuma**

Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Porridge d'avoine salé (p.86)  
Pâte à tarte aux flocons de millet (p.114)

Quiche Lorraine vegan (p.117)  
Quiche poireau curry (p.117)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)  
Galettes de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Colcannon de polenta (p.194)

## **Curry**

Porridge d'avoine salé (p.86)  
Granola salé au flocons d'avoine (p.86)  
Quiche poireau curry (p.117)  
Tarte aux carottes et lentilles corail (p.120)  
Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)  
Fruits secs torréfiés aux épices (p.148)  
Curry de seitan (p.165)  
Risotto coco et butternut (p.167)  
Riz au lentilles corail (p.171)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Petits pains carotte, coco et curry (p.223)  
Terrine de brocoli aux pois cassés (p.234)

## **Datte**

Caviar de betterave (p.63)  
Pudding de chia customisé (p.76)  
Pâte à tartiner pomme-dattes (p.82)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Sweet dukkah (p.110)  
Yaourt de cajou (p.110)  
Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)  
Porridge cru sarrasin-noisette (p.187)  
Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)  
Pâte à tarte crue au sarrasin (p.188)  
Pâte à tarte à la farine de souchet (p.209)  
Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Biscrus aux graines de tournesol (p.234)  
Pâte à tarte crue aux flocons et aux dattes (p.235)  
Lait de quinoa à la noisette (p.235)  
Balles énergétiques (p.247)  
Truffes souchet-coco (p.247)

## **Eau de rose**

Crème de riz à l'eau de rose (p.278)

## **Echalote**

Sauce tomates au miso (p.50)  
Caviar de betterave (p.63)  
Tartare d'algues (p.63)  
Crêpes légumes et purée d'amande (p.69)  
Porridge d'avoine salé (p.86)  
Sauce crémeuse à l'échalote et au miso (p.97)  
Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99)  
Zoodle et sauce crémeuse (p.102)  
Pâte au millet ou au riz (p.115)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Quiche chou rouge (p.117)  
Tarte aux petits pois et aux asperges (p.121)  
Tarte tatin céleri et châtaignes (p.124)  
Tarte tatin panais et châtaignes (p.124)  
Mini tatin aux échalotes (p.125)

Boulettes à l'aubergine (p.143)  
Sauce crémeuse au tamari (p.144)  
Miniscones salés (p.157)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Seitan sauce moutarde aux petits-pois (p.162)  
Poivrons farcis au risotto (p.167)  
Risotto épinards et champignons (p.167)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Millet comme un risotto aux champignons (p.174)  
Pilaf de quinoa au brocoli (p.185)  
Polenta crémeuse amande et champignons(p.191)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Pâté végétal aux champignons (p.234)

### **Eclats de fève de cacao**

Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)

### **Epices à pain d'épices**

Pancakes sarrasin-noisette aux épices (p.81)  
Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)  
Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Muffins façon pain d'épices à l'orange(p.268)  
Crème au potimarron et aux épices (p.277)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Christstollen (p.312)  
Etoiles et bonshommes aux épices (p.314)  
Pain d'épices (p.314)

### **Epinards**

Pesto verde (p.50)  
Pizza tomate-mozza (p.52)  
Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99)  
Wok de soba au tofu (p.101)  
Gnocchis de sarrasin aux épinards (p.106)  
Tarte épinards et amandes (p.120)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Risotto épinards et champignons (p.167)  
Soufflé à la semoule de riz et aux épinards (p.171)  
Sarrasin et épinards gratinés aux œufs (p.190)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)

### **Farine d'amarante**

Pâte à pain réfrigérée (p.29)  
Galette aux légumes râpés (p.38)  
Pâte à brioche de base (p.44)  
Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)  
Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Brioche au sarrasin et citron confit (p.47)  
Crêpes à la farine de châtaigne (p.55)  
Galette à la farine de châtaigne (p.55)  
Blinis à la farine de châtaigne et aux graines de fenouil (p.55)  
Blinis à la purée de légumes (p.61)  
Pâte à crumble toute simple (p.236)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)

Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Muffins courgette-chocolat(p.266)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Clafoutis de cerise à l'amarante (p.287)  
Far aux pruneaux (p.288)  
Layer cake au chocolat (p.306)

### **Farine d'avoine**

Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)  
Pain à l'avoine et à la cannelle (p.87)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Crêpes à l'avoine (p.88)

### **Farine de châtaigne**

Pain au levain riz, sarrasin et châtaigne p.26  
Castagnaccio (p.56)  
Petits pains vapeur châtaigne miso noisette (p.56)  
Pain paléo à la châtaigne (p.56)  
Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Blinis à la farine de châtaigne (p.58)  
Blinis à la purée de marron (p.58)  
Blinis aux marrons (p.58)  
Crêpes de châtaigne à la noisette (p.66)  
Pâtes fraîches à la farine de châtaigne (p.93)  
Crackers noisettes et cumin (p.109)  
Biscuits salés châtaignes et sarrasin (p.148)  
Cake salé châtaigne et noix (p.155)  
Scones salés butternut et figues séchées (p.156)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Moelleux à la châtaigne (p.254)  
Cake au noix (p.254)  
Madeleines aux noisettes (p.262)  
Financiers à la crème de marrons (p.264)  
Minicake pomme-cannelle (p.264)  
Clafoutis pomme-châtaigne(p.287)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Pain d'épices (p.314)

### **Farine de coco**

Tortilla sans blé ni maïs (p.38)  
Muesli souchet coco et superfruits (p.73)  
Pancakes patates douces et chocolat (p.81)  
Pancakes banane-coco (p.81)  
Yaourt de cajou (p.110)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Pain paléo à la patate douce (p.197)  
Smoothie matcha-coco (p.223)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Petits pains carotte, coco et curry (p.223)  
Crumble abricots coco (p.238)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Balles énergétiques (p.247)  
Truffes souchet-coco (p.247)  
Madeleines coco (p.262)  
Minicake myrtilles et citron vert (p.264)

Muffins coco et patate douce (p.269)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270)  
Petits gâteaux vapeur, manioc, coco et citron vert (p.273)  
Pudding mangue coco (p.274)  
Beignets de pommes (p.293)  
Étoiles et bonshommes aux épices (p.314)  
Sapin de Noël et cœurs au thé matcha (p.314)

### **Farine de lupin**

Pain de mie au lupin (p.42)

### **Farine de maïs**

Cornbread (p.32)  
Petits pains au sésame (p.35)  
Petits pains aux figues et aux noix (p.37)  
Pancakes basique (p.79)  
Pâtes fraîches au teff (p.94)  
Pâte à tartelettes (p.114)  
Cookies salés à la cacahuète (p.148)  
Allumettes salées citron chia (p.150)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Miniscones salés (p.157)  
Langues de chat (p.229)

### **Farine de manioc**

Pâte à pain réfrigérée (p.29)  
Pain aux graines de tournesol (p.30)  
Petits pains nature (p.35)  
Pâte à brioche de base (p.44)  
Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)  
Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Brioche citron et fleur d'oranger (p.49)  
Pain paléo à la châtaigne (p.56)  
Pancakes matcha-marron (p.81)  
Gnocchis de sarrasin aux épinards (p.106)  
Crackers aux graines de courges et de tournesol (p.109)  
Pâte légèrement feuilletée (p.124)  
Cookies salés à la cacahuète (p.148)  
Petits-beurre (p.225)  
Petits-beurre au chocolat (p.225)  
Muffins citron-groseilles (p.266)  
Wraps au tapioca et au manioc (p.273)  
Petits gâteaux vapeur, manioc, coco et citron vert (p.273)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

### **Farine de millet**

Pancakes aux flocons de millet (p.79)  
Pâte au teff (p.114)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Barres brookies (p.241)  
Carrés à l'abricot et au millet (p.243)  
Cake potimarron noisette (p.254)  
Petits moelleux aux fruits rouges (p.256)  
Pâte à chou (chouquette, gougères, choux garnis, éclairs p.294)  
Layer cake vegan (p.306)

### **Farine de pois-chiche**

Pains plats façon naan (p.38)  
Pâte à pizza de base (p.50)  
Blinis aux légumes râpés (p.61)  
Crêpes de pois-chiche à la coriandre (p.66)  
Pâtes fraîches aux pois-chiche (p.93)  
Tagliatelles pois-chiche, asperges, amandes (p.96)  
Pâte à tarte aux pois-chiches et aux pignons (p.114)  
Pâte à tartelettes (p.114)  
Pâte au quinoa (p.115)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tarte aux artichauts et haricots blancs (p.121)  
Blinis de pois-chiches aux herbes (p.127)  
Terrine de pois-chiches et petits pois façon falafels (p.127)  
Crème dessert orange-cannelle (p.127)  
Socca (p.128)  
Beignets d'oignons (p.128)  
Farinata (p.128)  
Sablés pois-chiches et chocolat (p.128)  
Falafel burgers (p.141)  
Cookies aux pois-chiches et aux olives (p.148)  
Biscuits salés poivron polenta (p.150)  
Muffins salés olives et noisettes (p.152)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Barres brookies (p.241)  
Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)

### **Farine de quinoa**

Crêpes de quinoa (p.64)  
Pâtes fraîches sans œufs au quinoa (p.94)  
Crumble de ratatouille au quinoa (p.133)  
Muffins courgette, sésame et cumin (p.153)  
Pâte à crumble toute simple (p.236)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Marbré chocolat quinoa (p.250)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Cake potimarron et chocolat (p.253)  
Fondant chocolat sésame noir et quinoa (p.259)  
Financiers à la crème de marrons (p.264)  
Muffins courgette-chocolat (p.266)

### **Farine de riz**

Pain au levain riz, sarrasin et châtaigne p.26  
Pâte à pain réfrigérée (p.29)  
Pain au graines de tournesol (p.30)  
Cornbread (p.32)  
Fougasse aux olives et au romarin (p.32)  
Petits pains au sésame (p.35)  
Petits pains multigraines (p.35)  
Petits pains nature (p.35)  
Petits pains au levain de sarrasin et aux noix (p.37)  
Petits pains aux figues et aux noix (p.37)  
Pains plats façon naan (p.38)  
Petits pains à burger (p.41)  
Mini baguettes au soja (p.41)  
Muffins plats (p.42)  
Pain de mie au lupin (p.42)  
Pâte à brioche de base (p.44)  
Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)

Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Briochettes à l'huile d'olive (p.47)  
Brioche au sarrasin et citron confit (p.47)  
Brioche citron et fleur d'oranger (p.49)  
Brioche kinako (p.49)  
Pâte à pizza de base (p.50)  
Galette à la farine de châtaigne (p.55)  
Blinis à la farine de châtaigne et aux graines de fenouil (p.55)  
Petits pains vapeur châtaigne miso noisette (p.56)  
Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Blinis vegan (p.58)  
Blinis à la farine de châtaigne (p.58)  
Blinis aux marrons (p.58)  
Blinis aux légumes râpés (p.61)  
Blinis à la purée de légumes (p.61)  
Blinis à la purée de pommes de terre (p.61)  
Crêpes de sarrasin (p.64)  
Crêpes de quinoa (p.64)  
Crêpes de riz au lait de coco (p.64)  
Crêpes légères (p.66)  
Crêpes aux légumes cachés (p.66)  
Crêpes de pois-chiche à la coriandre (p.66)  
Crêpes de polenta (p.66)  
Crêpes de châtaigne à la noisette (p.66)  
Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Crêpes à la noix de coco (p.71)  
Crêpes à l'orange (p.71)  
Petit gâteau du matin (p.75)  
Pancakes basique (p.79)  
Pancakes aux flocons de millet (p.79)  
Pancakes matcha-marron (p.81)  
Pancakes patates douces et chocolat (p.81)  
Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Cookies aux flocons d'avoine (p.88)  
Pâtes fraîches riz-sarrasin (p.93)  
Pâtes fraîches à la farine de châtaigne (p.93)  
Pâtes fraîches sans œufs aux graines de lin (p.94)  
Gnocchis de patates douces au pesto et à la roquette (p.105)  
Gnocchis de millet à la crème et aux noix (p.105)  
Gnocchis de pomme de terre au quinoa (p.106)  
Gnocchis de panais à la crème de tomates séchées (p.106)  
Crackers noisettes et cumin (p.109)  
Pâte brisée à la farine de riz (p.113)  
Pâte à tarte aux flocons de sarrasin (p.113)  
Pâte à tarte aux flocons de millet (p.114)  
Pâte à tarte aux pois-chiches et aux pignons (p.114)  
Pâte à tartelettes (p.114)  
Pâte à tarte à l'amande et au sarrasin (p.114)  
Pâte au teff (p.114)  
Pâte légèrement feuilletée (p.124)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)  
Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)  
Crumble de ratatouille au quinoa (p.133)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)  
Crumble de tomates au tofu et aux olives (p.133)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Cookies aux pois-chiches et aux olives (p.148)  
Sablés salés matcha sésame (p.150)

Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)  
Muffins salé olives et noisettes (p.152)  
Muffins courgette, sésame et cumin (p.153)  
Muffins aux pruneaux et tofu fumé (p.153)  
Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)  
Cake salé châtaigne et noix (p.155)  
Scones salés butternut et figues séchées (p.156)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Miniscones salés (p.157)  
Scones salés à la patate douce, oignon et noix (p.157)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)  
Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Pâte sablée (p.209)  
Pâte à tarte à la farine de souchet (p.209)  
Pâte à tarte à la noix de coco (p.209)  
Tarte au citron entier ou presque (p.210)  
Tarte au citron végétalienne (p.210)  
Tarte au citron classique (p.210)  
Tarte au citron vert et à la banane (p.210)  
Tarte aux pommes et à la crème de noisette (p.212)  
Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Petits-beurre (p.225)  
Petits-beurre au chocolat (p.225)  
Biscuits noisette chicorée, chocolat et fleur de sel (p.226)  
Sablés citron-pavot (p.229)  
Sablés à la polenta et à l'orange (p.229)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble toute simple (p.236)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Crumble aux pommes (p.237)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Crumble de prunes au muesli (p.238)  
Crumble abricots coco (p.238)  
Cheese-crumble citron rhubarbe (p.238)  
Barres au citron (p.241)  
Carrés à l'abricot et au millet (p.243)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Marbré chocolat quinoa (p.250)  
Marbré sésame noir et thé matcha (p.250)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Cake potimarron et chocolat (p.253)  
Cake chocolat - pruneaux (p.253)  
Cake figues et chocolat (p.253)  
Moelleux à la châtaigne (p.254)  
Gâteau pomme-cannelle (p.254)  
Cake potimarron noisette (p.254)  
Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)  
Moelleux coulants au chocolat (p.256)  
Petits fondants chocolat butternut (p.256)  
Petits moelleux potimarron à la vanille (p.256)  
Cake citron, amande et polenta (p.258)

Moelleux orange et pâte d'amande (p.258)  
Brownies chocolat, courgette et noix de pécan (p.259)  
Blondies poire, pâte d'amande et chocolat (p.260)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Petits fondants marrons-matcha (p.260)  
Financiers au thé matcha (p.264)  
Muffins citron-groseilles (p.266)  
Muffins framboises-amande (p.266)  
Muffins courgette-chocolat(p.266)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Muffins façon pain d'épices à l'orange(p.268)  
Muffins aux bananes rôties (p.269)  
Muffins pomme-cannelle (p.269)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Gâteaux vapeur banane-coco (p.274)  
Clafoutis amande et nectarine (p.287)  
Clafoutis ananas-coco (p.287)  
Far aux pruneaux (p.288)  
Flan à la mangue (p.288)  
Far à la purée de graines de courge (p.288)  
Flan à l'abricot et au thé matcha (p.288)  
Pâte à chou (chouquette, gougères, choux garnis, éclairs p.294)  
Biscuits à la cuillère (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Charlotte aux fraises (p.303)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Layer cake vegan (p.306)  
Christstollen (p.312)  
Etoiles au citron (p.312)  
Etoiles et bonshommes aux épices (p.314)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Pain d'épices (p.314)  
Thumbprints noisette-framboise (p.314)  
Sapin de Noël et cœurs au thé matcha (p.314)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

## **Farine de sarrasin**

Pain au levain riz, sarrasin et châtaigne p.26  
Petits pains multigraines (p.35)  
Petits pains au levain de sarrasin et aux noix (p.37)  
Petits pains aux figues et aux noix (p.37)  
Brioche au sarrasin et citron confit (p.47)  
Pâte à pizza de base (p.50)  
Blinis au sarrasin (p.58)  
Blinis vegan (p.58)  
Crêpes de sarrasin (p.64)  
Crêpes aux légumes cachés (p.66)  
Pancakes pomme-granola (p.79)  
Pancakes sarrasin-noisette aux épices (p.81)  
Pâtes fraîches riz-sarrasin (p.93)  
Pâtes fraîches aux pois-chiche (p.93)  
Pâtes fraîches sans œufs aux graines de lin (p.94)  
Croquets au sarrasin (p.94)  
Gnocchis de sarrasin aux épinards (p.106)  
Pâte à tartelettes (p.114)

Pâte à tarte à l'amande et au sarrasin (p.114)  
Biscuits salés châtaignes et sarrasin (p.148)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)  
Muffins aux pruneaux et tofu fumé (p.153)  
Scones salés à la patate douce, oignon et noix (p.157)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Pâte à crumble toute simple (p.236)  
Crumble aux oranges et aux pruneaux (p.237)  
Cake figues et chocolat (p.253)  
Cake au noix (p.254)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Muffins pomme-cannelle (p.269)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Layer cake au chocolat (p.306)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Pain d'épices (p.314)

### **Farine de soja**

Fougasse aux olives et au romarin (p.32)  
Mini baguettes au soja (p.41)  
Brioche kinako (p.49)

### **Farine de souchet**

Muesli souchet coco et superfruits (p.73)  
Verrine de souchet au yaourt d'amande et à l'orange (p.110)  
Yaourt de cajou (p.110)  
Pâte à tarte à la farine de souchet (p.209)  
Tarte aux pommes-orange-pruneaux (p.212)  
Tarte aux reines-claudes (p.221)  
Tartelettes aux noix (p.221)  
Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)  
Biscrus aux graines de tournesol (p.234)  
Truffes souchet-coco (p.247)  
Compote de poire au souchet (p.274)  
Layer cake au chocolat (p.306)

### **Farine de tapioca**

Mini baguettes au soja (p.41)  
Briochettes à l'huile d'olive (p.47)  
Pizza tomate-mozza (p.52)  
Mozzarella vegan (p.52)  
Sablés citron-pavot (p.229)  
Wraps au tapioca et au manioc (p.273)  
Gâteaux vapeur banane-coco (p.274)  
Biscuits à la cuillère (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Charlotte aux fraises (p.303)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)

### **Farine de teff**

Petits pains au sésame (p.35)  
Petits pains au levain de sarrasin et aux noix (p.37)  
Pâtes fraîches au teff (p.94)  
Pâte au teff (p.114)  
Tarte aux petits pois et aux asperges (p.121)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)

## **Fécule de maïs**

Petits pains au sésame (p.35)  
Petits pains à burger (p.41)  
Muffins plats (p.42)  
Pâtes fraîches au thé matcha (p.94)  
Pâte à tarte aux graines et à la châtaigne (p.113)  
Quiche poireau curry (p.117)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Bâtonnets de tofu aux corn flakes (p.136)  
Nuggets de tofu aux graines (p.136)  
Miniscones salés (p.157)  
Terrine champignons millet (p.177)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Crème au potimarron et aux épices (p.277)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

## **Fécule de pomme de terre**

Pain au levain riz, sarrasin et châtaigne p.26  
Pâte à pain réfrigérée (p.29)  
Pain aux graines de tournesol (p.30)  
Fougasse aux olives et au romarin (p.32)  
Petits pains nature (p.35)  
Petits pains à burger (p.41)  
Mini baguettes au soja (p.41)  
Muffins plats (p.42)  
Pain de mie au lupin (p.42)  
Pâte à brioche de base (p.44)  
Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)  
Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Briochettes à l'huile d'olive (p.47)  
Brioche citron et fleur d'oranger (p.49)  
Crêpes légères (p.66)  
Pancakes basique (p.79)  
Pâtes fraîches aux pois-chiche (p.93)  
Pâtes fraîches au teff (p.94)  
Gnocchis de patates douces au pesto et à la roquette (p.105)  
Gnocchis de millet à la crème et aux noix (p.105)  
Gnocchis de panais à la crème de tomates séchées (p.106)  
Crackers noisettes et cumin (p.109)  
Pâte à tarte aux flocons de sarrasin (p.113)  
Pâte à tarte aux pois-chiches et aux pignons (p.114)  
Pâte à tarte pomme de terre et panais (p.114)  
Pâte à tartelettes (p.114)  
Pâte au millet ou au riz (p.115)  
Pâte légèrement feuilletée (p.124)  
Gallettes patates douces, chou-fleur, noix et marrons (p.138)  
Allumettes salées citron chia (p.150)  
Sablés salés matcha sésame (p.150)  
Biscuits salés poivron polenta (p.150)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Cake salé châtaigne et noix (p.155)  
Far salé au tofu fumé (p.155)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Scones salés à la patate douce, oignon et noix (p.157)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)

Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Rösti de pommes de terre (p.200)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Pâte sablée (p.209)  
Tarte rhubarbe - mangue (p.216)  
Tarte framboise et coco (p.218)  
Petits-beurre (p.225)  
Petits-beurre au chocolat (p.225)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Biscuits noisette chicorée, chocolat et fleur de sel (p.226)  
Sablés citron-pavot (p.229)  
Cookies pommes, noisettes et raisins(p.230)  
Barres pois-chiches, chocolat et cacahuète (p.247)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Cake citron, amande et polenta (p.258)  
Gâteau léger au citron (p.258)  
Moelleux orange et pâte d'amande (p.258)  
Fondant chocolat-marrons (p.259)  
Madeleines aux noisettes (p.262)  
Minicake myrtilles et citron vert (p.264)  
Muffins citron-groseilles (p.266)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Muffins façon pain d'épices à l'orange(p.268)  
Muffins aux bananes rôties (p.269)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Crème pâtissière traditionnelle (p.296)  
Crème pâtissière vegan à la vanille (p.296)  
Biscuits à la cuillère (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Charlotte aux fraises (p.303)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Layer cake aux fraises (p.304)  
Layer cake vegan (p.306)  
Biscuit roulé (p.307)  
Bûche chocolat-mandarine (p.307)  
Bûche citron, mangue et fruits de la passion (p.309)  
Bûche aux marrons et aux écorces d'orange confites (p.309)  
Christstollen (p.312)  
Etoiles au citron (p.312)  
Etoiles et bonshommes aux épices (p.314)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

## **Fenouil**

Blinis à la farine de châtaigne et aux graines de fenouil (p.55  
graines)  
Crêpes légumes et purée d'amande (p.69)  
Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Brandade de pommes de terre, haricots blancs et fenouil (p.202)

## **Fèves**

Falafel burgers (p.141)

## **Figues fraîches**

Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Tarte aux figues et à la purée de noisette (p.221)  
Cake figues et chocolat (p.253)  
Gâteau de polenta aux figues (p.284)

## **Figues séchées**

Petits pains aux figues et aux noix (p.37)  
Muesli quinoa noisettes (p.73)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Scones salés butternut et figues séchées (p.156)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Barres aux fruits secs (p.248)

## **Fleur d'oranger**

Brioche citron et fleur d'oranger (p.49)  
Castagnaccio (p.56)  
Pâte à tartiner pomme-dattes (p.82)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Madeleines à la fleur d'oranger(p.262)  
Semoule de riz à la pistache (p.278)  
Panna cotta (p.283)

## **Flocons de levure de riz**

Sauce crémeuse au chou-fleur et à la courge butternut (p.97)  
Buche cajou basilic et noix du Brésil (p.109)  
Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)  
Gomasio de graines de courge (p.135)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Croquants salés au pesto rosso (p.148)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)  
Poivrons farcis au risotto (p.167)  
Risotto épinards et champignons (p.167)  
Pâté végétal aux champignons (p.234)

## **Flocons de levure maltée**

Gomasio de graines de courge (p.35)  
Pois-chiches panés au zaatar (p.136)  
Tofu pané lin-courge (p.136)

## **Fraises**

Crufture aux graines de chia (p.110)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Panna cotta (p.283)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300)  
Charlotte aux fraises (p.303 fraises + sirop de fraise)  
Layer cake aux fraises (p.304)

## **Framboise**

Porridge d'avoine au four (p.86)  
Tarte rhubarbe framboise et coco (p.216)  
Tarte framboise et coco (p.218)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Barres au citron (p.241 variante)

Muffins framboises-amande (p.266)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Riz au lait framboise-coco (p.280)  
Panna cotta (p.283)  
Gâteau de tapioca, rhubarbe et framboise (p.284)  
Trifle aux fruits rouges (p.300)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)

## **Fruits de la passion**

Bûche citron, mangue et fruits de la passion (p.309)

## **Fruits rouges**

Crème de fruits rouges (p.82 rouges)  
Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187 rouges)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205 rouges)  
Tarte au chocolat classique (p.215 rouges pour décorer)  
Tarte framboise et coco (p.218 rouges)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243 rouges)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Petits moelleux aux fruits rouges (p.256)  
Brownies chocolat sarrasin et fruits rouges (p.259)  
Pudding de chia au chocolat (p.280)  
Panna cotta (p.283)  
Trifle aux fruits rouges (p.300)

## **Fruits de saison ou mélanges**

Pudding de flocons de millet (p.74 frais, secs...)  
Porridge de sarrasin aux graines de chia (p.74 secs, frais, oléagineux...)  
Crème budwig (p.76)  
Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87 )  
Sablés aux fruits secs (p.229 secs)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241 secs)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250 secs ou confits)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252 confits)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268 secs, confits, oléagineux...)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270 secs)  
Pudding de tapioca (p.273 frais ou secs)  
Panna cotta (p.283 coulis)  
Far à la purée de graines de courge (p.288 fruit de saison)  
Layer cake vegan (p.306)  
Christstollen (p.312 secs - confits)

## **Gingembre**

Porridge d'avoine salé (p.86)  
Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99)  
Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)  
Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)  
Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)  
Soba sautées aux légumes (p.101)  
Curry de seitan (p.165)  
Risotto coco et butternut (p.167)  
Pilaf de quinoa au brocoli (p.185)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198)  
Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)  
Tarte chocolat gingembre (p.215)  
Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)  
Galette de flocons au gingembre (p.233)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)

Balles énergétiques (p.247)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252 confits et en poudre)  
Cake potimarron noisette (p.254)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260 confits)  
Quinoa au lait d'amande et au gingembre (p.280 confits)  
Flan à la mangue (p.288)

## **Gomasio**

Toast à l'avocat (p.76)  
Porridge d'avoine salé (p.86)  
Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Frites de patate douce (p.198)  
Rösti de pommes de terre (p.200)  
Pâté végétal aux champignons (p.234)

## **Graines de chanvre**

Muesli croustisoufflé noisettes cranberries (p.73)  
Muesli cru au sarrasin et aux graines (p.188)  
Granola pomme-sarrasin (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)

## **Graine de chia**

Petits pains multigraines (p.35)  
Petits pains nature (p.35)  
Porridge de sarrasin aux graines de chia (p.74)  
Pudding de chia classique amande-vanille (p.76)  
Pudding de chia customisé (p.76)  
Porridge d'avoine sans cuisson (p.85)  
Porridge d'avoine sans cuisson au thé matcha (p.85)  
Porridge d'avoine sans cuisson coco et sésame noir (p.85)  
Crufture aux graines de chia (p.110)  
Allumettes salées citron chia (p.150)  
Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Muesli cru au sarrasin et aux graines (p.188)  
Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Barres au citron (p.241 variante)  
Granola poire quinoa (p.244)  
Pudding de chia au chocolat (p.280)

## **Graine de courge**

### *Graines de courge entières*

Pesto verde (p.50)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Granola aux flocons d'avoine (p.86)  
Granola salé aux flocons d'avoine (p.86)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Crackers aux graines de courges et de tournesol (p.109)  
Pâte à tarte aux graines et à la châtaigne (p.113)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Gomasio de graines de courge (p.135)  
Boulettes de tempeh (p.135)  
Tofu pané lin - courge (p.136)

Pois-chiches panés au zaatar (p.136)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Croquants salés au pesto rosso (p.148)  
Muffins aux pruneaux et tofu fumé (p.153)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Salade de millet butternut et pesto de graines de courge (p.173)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Muesli cru au sarrasin et aux graines (p.188)  
Pâte à tartiner sarrasin-betterave (p.188)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Soufflé de polenta au pesto (p.194)  
Purée de polenta brocoli et roquette (p.194)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Granola pomme-sarrasin (p.244)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)

### *Purée de graines de courge*

Tarte aux petits pois et aux asperges (p.121)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Far à la purée de graines de courge (p.288)

### **Graine de lin**

Pain au levain riz, sarrasin et châtaigne p.26  
Pain au graines de tournesol (p.30)  
Petits pains multigraines (p.35)  
Petits pains au levain de sarrasin et aux noix (p.37)  
Petits pains aux figues et aux noix (p.37)  
Porridge d'avoine au four (p.86)  
Pâtes fraîches sans œufs aux graines de lin (p.94)  
Crackers aux graines de courges et de tournesol (p.109)  
Pâte légèrement feuilletée (p.124)  
Boulettes de tempeh (p.135)  
Tofu pané lin - courge (p.136)  
Galette patates douces, chou-fleur, noix et marrons (p.138)  
Galette de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Cookies aux pois-chiches et aux olives (p.148)  
Kalepops (p.153)  
Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Biscuits chocolat-noisette (p.225)  
Petits-beurre (p.225)  
Petits-beurre au chocolat (p.225)  
Biscuits au beurre de cacahuète (p.225)  
Biscuits choco-noisette (p.225)  
Biscuits noix cranberries(p.225)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Biscuits noisette chicorée, chocolat et fleur de sel (p.226)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Biscuits pomme-amande (p.230)  
Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Fondant chocolat sésame noir et quinoa (p.259)  
Muffins courgette-chocolat(p.266)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Pain d'épices (p.314)

Etoiles et bonshommes aux épices (p.314)  
Thumbprints noisette-framboise (p.314)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

### **Graines de pavot**

Sablés citron-pavot (p.229)  
Barres au citron (p.241 variante)  
Balles énergétiques (p.247)

### **Graine de psyllium**

Pain au levain riz, sarrasin et châtaigne p.26  
Pâte à pain réfrigérée (p.29)  
Petits pains multigraines (p.35)  
Petits pains nature (p.35)  
Petits pains au levain de sarrasin et aux noix (p.37)  
Petits pains aux figues et aux noix (p.37)  
Tortilla sans blé ni maïs (p.38)  
Pains plats façon naan (p.38)  
Pâte à brioche de base (p.44)  
Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)  
Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)  
Pâte au teff (p.114)

### **Graines de sésame**

#### *Graines entières de sésame*

Petits pains au sésame (p.35)  
Petits pains multigraines (p.35)  
Pain de mie au lupin (p.42)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Crème budwig (p.76)  
Wok de soba au tofu (p.101)  
Sweet dukkah (p.110)  
Quiche chou-fleur (p.117)  
Chapelure sésame noisette et sarrasin (p.135)  
Nuggets de tofu aux graines (p.136)  
Sablés salés matcha sésame (p.150)  
Muffins courgette, sésame et cumin (p.153)  
Onigris (p.169)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Coleslaw au quinoa (p.182)  
Patates douces sautées façon teriyaki (p.197)  
Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)  
Galette de flocons au gingembre (p.233)  
Terrine de brocoli aux pois cassés (p.234)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)

#### *Purée de sésame (tahin)*

Crêpes sauce béchamel aux blettes (p.69)  
Sauce crémeuse à l'échalote et au miso (p.97)  
Zoodle et sauce crémeuse (p.102)  
Gnocchis de sarrasin aux épinards (p.106)  
Pâte à tarte aux pois-chiches et aux pignons (p.114)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Quiche chou-fleur (p.117)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)

Sauce béchamel au tahin (p.144)  
Houmous (p.147)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Gratin de boulgour de riz aux choux de Bruxelles rôtis (p.170)  
Moussaka végétale au millet (p.177)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)

## **Graines de sésame noir**

### *Graines de sésame noir*

Marbré sésame noir et thé matcha (p.250)

### *Purée de sésame noir*

Marbré sésame noir et thé matcha (p.250)  
Fondant chocolat sésame noir et quinoa (p.259)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)  
Flan de lait d'amande au kuzu (p.293)

## **Graine de tournesol**

### *Graines de tournesol entières*

Pain au graines de tournesol (p.30)  
Petits pains multigraines (p.35)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Granola salé aux flocons d'avoine (p.86)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Crackers aux graines de courges et de tournesol (p.109)  
Pâte à tarte aux graines et à la châtaigne (p.113)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Granola de chou-fleur (p.131)  
Chapelure cajou et tournesol (p.135)  
Steak de betterave aux haricots rouges (p.141)  
Croquants salés au pesto rosso (p.148)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Biscrus aux graines de tournesol (p.234)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres aux fruits secs (p.248)

### *Purée*

Biscrus aux graines de tournesol (p.234)

## **Graines - oléagineux mélange**

Petits pains multigraines (p.35)  
Petits pains à burger (p.41)  
Pancakes aux flocons de millet (p.79)  
Porridge d'avoine au four (p.86)  
Fruits secs torréfiés aux épices (p.148)  
Croquants aux petites graines (p.235 mélange de petites graines)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)

## **Graines germées**

Toast à l'avocat (p.76)

Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)  
Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)

## **Grenade**

Taboulé de chou-fleur à la grenade et aux pignons (p.161)

## **Groseille**

Muffins citron-groseilles (p.266)

## **Haricots blancs**

Houmous de haricots blancs (p.38)  
Tarte aux artichauts et haricots blancs (p.121)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Brandade de pommes de terre, haricots blancs et fenouil (p.202)

## **Haricots cannellini**

Terrine champignons millet (p.177)

## **Haricots rouges**

Steak de betterave aux haricots rouges (p.141)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)

## **Haricots mungo**

Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69 germes)

## **Herbes de Provence**

Pâte à pizza de base (p.50)  
Pizza tomate-mozza (p.52)  
Pizza aux légumes rôtis (p.52)  
Pizza caulicrust sans farine (p.52)  
Pâte à tarte aux pois-chiches et aux pignons (p.114)  
Pâte à tarte à la polenta (p.115)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte aux tomates, olives et pignons (p.123)  
Tatin d'aubergine à la tomates (p.123)  
Terrine de pois-chiches et petits pois façon falafels (p.127)  
Boulettes de tempeh (p.135)  
Nuggets de tofu aux graines (p.136)  
Boulettes de millet aux légumes (p.143)  
Boulettes à l'aubergine (p.143)  
Muffins aux pruneaux et tofu fumé (p.153)  
Cake salé châtaigne et noix (p.155)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Sarrasin aux betteraves rôties (p.190)  
Tarte de polenta au pesto potimarron et noisettes (p.193)  
Toasts de polenta aux aubergines (p.193)  
Wedge de pommes de terre au four (p.202)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)

## **Huile d'arachide**

Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)

## **Huile de coco**

Pains plats façon naan (p.38)  
Galette aux légumes râpés (p.38)  
Pain paléo à la châtaigne (p.56)  
Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Porridge d'avoine chaud (p.85)  
Granola salé aux flocons d'avoine (p.86)  
Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)  
Soba sautées aux légumes (p.101)  
Pâte à tarte aux graines et à la châtaigne (p.113)  
Pâte à tarte aux flocons de millet (p.114)  
Pâte au teff (p.114)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Sablés pois-chiches et chocolat (p.128)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)  
Curry de seitan (p.165)  
Risotto coco et butternut (p.167)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Pâte à tarte crue au sarrasin (p.188)  
Pâte à tarte à la farine de souchet (p.209)  
Pâte à tarte à la noix de coco (p.209)  
Pâte à tarte à la farine de souchet (p.209)  
Tarte au citron entier ou presque (p.210)  
Tarte au citron végétalienne (p.210)  
Tarte au citron classique (p.210)  
Tarte au citron vert et à la banane (p.210)  
Tarte aux pommes et à la crème de noisette (p.212 désodorisée)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218)  
Tarte framboise et coco (p.218)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Petits-beurre (p.225)  
Petits-beurre au chocolat (p.225)  
Cookies pommes, noisettes et raisins (p.230)  
Biscuits aux graines de tournesol (p.234)  
Pâte à tarte crue aux flocons et aux dattes (p.235)  
Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Crumble abricots coco (p.238)  
Barres au citron (p.241 variante)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Granola matcha-coco (p.244)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Carrés amande, matcha et cranberries (p.248)  
Madeleines coco (p.262)  
Minicake myrtilles et citron vert (p.264)  
Muffins coco et patate douce (p.269)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Pudding mangue-cajou (p.274)  
Semoule de riz au thé matcha (p.278)  
Mousse chocolatée (p.297)  
Crème mascarpone végétale (p.297)  
Tiramisu mangue-coco (p.299)  
Trifle aux fruits rouges (p.300)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300)  
Trifle poire-marrons (p.300)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Bûche chocolat-mandarine (p.307)

Bûche poti-marrons (p.310)  
Bûche patate douce, noisette et café (p.311)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

## **Huile d'olive**

Pain au levain riz, sarrasin et châtaigne (p.26)  
Cornbread (p.32)  
Fougasse aux olives et au romarin (p.32)  
Petits pains au sésame (p.35)  
Petits pains multigraines (p.35)  
Petits pains naturels (p.35)  
Petits pains au levain de sarrasin et aux noix (p.37)  
Tortillas sans blé ni maïs (p.38)  
Gallettes aux légumes râpés (p.38)  
Houmous de haricots blancs (p.38)  
Muffins plats (p.42)  
Pain de mie au lupin (p.42)  
Pâte à brioche de base (p.44)  
Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)  
Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Briochettes à l'huile d'olive (p.47)  
Pesto verde (p.50)  
Sauce tomates au miso (p.50)  
Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Caviar d'aubergine (p.63)  
Pancakes matcha-marron (p.81)  
Porridge d'avoine chaud (p.85)  
Granola aux flocons d'avoine (p.86)  
Granola salé aux flocons d'avoine (p.86)  
Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Cookies aux flocons d'avoine (p.88)  
Pâtes fraîches riz-sarrasin (p.93)  
Pâtes fraîches aux pois-chiche (p.93)  
Pâtes fraîches à la farine de châtaigne (p.93)  
Pâtes fraîches au thé matcha (p.94)  
Pâtes fraîches au teff (p.94)  
Pâtes fraîches sans œufs aux graines de lin (p.94)  
Pâtes fraîches sans œufs au quinoa (p.94)  
Crozets aux sarrasin (p.94)  
Tagliatelles pois-chiche, asperges, amandes (p.96)  
Sauce crémeuse au chou-fleur et à la courge butternut (p.97)  
Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)  
Spaghettis de panais primavera (p.102)  
Zoodle et sauce crémeuse (p.102)  
Nouilles de carottes au pesto (p.103)  
Gnocchis de sarrasin aux épinards (p.106)  
Pâte brisée à la farine de riz (p.113)  
Pâte à tarte aux pois-chiches et aux pignons (p.114)  
Pâte à tartelettes (p.114)  
Pâte à tarte à l'amande et au sarrasin (p.114)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tartes kale, cajou et citron (p.118)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte épinards et amandes (p.120)  
Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)

Tarte à la crème de tomate (p.122)  
Tatin d'aubergine à la tomate confite (p.122)  
Tarte tatin céleri et châtaignes (p.124)  
Tarte tatin panais et châtaignes (p.124)  
Mini tatin aux échalotes (p.125)  
Blinis de pois-chiches aux herbes (p.127)  
Socca (p.128)  
Farinata (p.128)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)  
Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)  
Crumble de ratatouille au quinoa (p.133)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)  
Crumble de tomates au tofu et aux olives (p.133)  
Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)  
Boulettes de tempeh (p.135)  
Bâtonnets de tofu aux corn flakes (p.136)  
Nuggets de tofu aux graines (p.136)  
Galette de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Galette de lentilles au millet (p.138)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Boulettes de millet aux légumes (p.143)  
Boulettes à l'aubergine (p.143)  
Houmous (p.147)  
Tartinade de carottes rôties et beurre de cacahuète (p.147)  
Biscuits salés châtaignes et sarrasin (p.148)  
Sablés salés matcha sésame (p.150)  
Biscuits salés poivron polenta (p.150)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)  
Muffins salés olives et noisettes (p.152)  
Muffins courgette, sésame et cumin (p.153)  
Kalepops (p.153)  
Muffins aux pruneaux et tofu fumé (p.153)  
Cake salé châtaigne et noix (p.155)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Miniscones salés (p.157)  
Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Taboulé de chou-rave (p.159)  
Taboulé de chou-fleur estival (p.161)  
Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Taboulé de chou-fleur à la grenade et aux pignons (p.161)  
Seitan sauce moutarde aux petits-pois (p.162)  
Brochette de seitan sauce barbecue (p.165)  
Seitan sauce tomate cacahuète (p.165)  
Seitan rôti à l'aubergine et aux tomates (p.165)  
Risotto au chou romanesco et aux noix (p.166)  
Poivrons farcis au risotto (p.167)  
Risotto épinards et champignons (p.167)  
Gratin de boulgour de riz aux choux de Bruxelles rôtis (p.170)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Riz aux lentilles corail (p.171)  
Riz aux marrons et aux noix (p.171)  
Soufflé à la semoule de riz et aux épinards (p.171)  
Salade de millet butternut et pesto de graines de courge (p.173)

Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Millet comme un risotto aux champignons (p.174)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)  
Courgettes farcies au millet et à la menthe (p.177)  
Moussaka végétale au millet (p.177)  
Terrine champignons millet (p.177)  
Millet comme un risotto aux champignons (p.174)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)  
Coleslaw au quinoa (p.182)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Sarrasin aux betteraves rôties (p.190)  
Polenta maïs sarrasin (p.191)  
Croquettes de polenta (p.191)  
Polenta crémeuse amande et champignons(p.191)  
Tarte de polenta au pesto (p.193)  
Frites de polenta (p.193)  
Colcannon de polenta (p.194)  
Soufflé de polenta au pesto (p.194)  
Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Frites de patate douce (p.198)  
Rösti de pommes de terre (p.200)  
Patatesotto (p.200)  
Purée de pommes de terre au sarrasin (p.200)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Wedge de pommes de terre au four (p.202)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Pâte sablée (p.209)  
Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Tarte tatin aux abricots (p.221)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Sablés citron-pavot (p.229)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)  
Pâté végétal aux champignons (p.234)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble toute simple (p.236)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Crumble aux pommes (p.237)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)  
Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Barres brookies (p.241)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Marbré chocolat quinoa (p.250)  
Marbré sésame noir et thé matcha (p.250)  
Moelleux à la châtaigne (p.254)  
Gâteau pomme-cannelle (p.254)  
Cake potimarron noisette (p.254)  
Cake citron, amande et polenta (p.258)  
Moelleux orange et pâte d'amande (p.258)

Madeleines au citron (p.262)  
Madeleines aux noisettes (p.262)  
Financiers au thé matcha (p.264)  
Muffins framboises-amande (p.266)  
Muffins courgette-chocolat(p.266)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Muffins façon pain d'épices à l'orange(p.268)  
Muffins pomme-cannelle (p.269)  
Wraps au tapioca et au manioc (p.273)  
Layer cake vegan (p.306)  
Sapin de Noël et cœurs au thé matcha (p.314)

### **Huile de noisette**

Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)  
Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)

### **Huile de noix**

Caviar de betterave (p.63)  
Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)

### **Huile de pépin de courge**

Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Salade de millet butternut et pesto de graines de courge (p.173)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)

### **Huile de sésame**

Crêpes asperges et tempeh (.69)  
Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Crème budwig (p.76)  
Porridge d'avoine salé (p.86)  
Wok de soba au tofu (p.101 toastée)  
Pad thaï de légumes (p.102)  
Falafel burgers (p.141 toastée)  
Sauce spicy à la cacahuète (p.144 toastée)  
Sablés salés matcha sésame (p.150)  
Muffins salés olives et noisettes (p.152)  
Seitan sauce tomate cacahuète (p.165)  
Millet comme un riz cantonnais (p.174)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Coleslaw au quinoa (p.182)  
Pilaf de quinoa au brocoli (p.185 toastée)  
Patates douces sautées façon teriyaki (p.197 toastée)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205 toastée)

### **Jus de fruits**

Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Gelée de fruit au kuzu (p.292)  
Layer cake vegan (p.306 pomme)  
Bûche épiciée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309 pomme)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310 poire)

### **Kale**

Pesto verde (p.50)  
Sauce green pour pizza (p.50)  
Green pizza (p.52)

Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)  
Soba sautées aux légumes (p.101)  
Tartes kale, cajou et citron (p.118)  
Kalepops (p.153)  
Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)  
Curry de seitan (p.165)  
Colcannon de polenta (p.194)

## **Ketchup**

Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)  
Pad thaï de légumes (p.102)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)  
Brochette de seitan sauce barbecue (p.165)

## **Kokkoh**

Crème kokkoh (p.74)

## **Kuzu**

Gelée de fruit au kuzu (p.292)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)  
Flan de lait d'amande au kuzu (p.293)

## **Laits végétaux**

### *Lait d'amande*

Brioche citron et fleur d'oranger (p.49)  
Blinis au sarrasin (p.58)  
Blinis vegan (p.58)  
Crêpes de sarrasin (p.64)  
Crêpes de quinoa (p.64)  
Crêpes de polenta (p.66)  
Petit gâteau du matin (p.75)  
Millet ou quinoa aux fruits secs (p.75)  
Pudding de chia classique amande-vanille (p.76)  
Pudding de chia customisé (p.76)  
Sauce crémeuse au chou-fleur et à la courge butternut (p.97)  
Zoodle et sauce crémeuse (p.102)  
Crème dessert orange-cannelle (p.127)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Gratin de quinoa, blettes et amandes (p.185)  
Polenta maïs sarrasin (p.191)  
Purée de polenta brocoli et roquette (p.194)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198)  
Smoothie matcha-coco (p.223)  
Galettes de flocons au gingembre (p.233)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)  
Cake citron, amande et polenta (p.258)  
Fondant chocolat sésame noir et quinoa (p.259)  
Muffins aux bananes rôties (p.269)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Crème au potimarron et aux épices (p.277)  
Semoule de riz au thé matcha (p.278)  
Semoule de riz à la pistache (p.278)  
Crème de riz à l'eau de rose (p.278)  
Riz au lait framboise-coco (p.280)  
Riz au lait cannelle-châtaigne (p.280)

Quinoa au lait d'amande et au gingembre (p.280)  
Pudding de chia au chocolat (p.280)  
Crème à l'abricot (p.283)  
Panna cotta (p.283)  
Crème chocolat, café et cardamome (p.283)  
Gâteau de tapioca, rhubarbe et framboise (p.284)  
Clafoutis amande et nectarine (p.287)  
Clafoutis de cerise à l'amarante (p.287)  
Flan de quinoa pomme-noisette (p.287)  
Flan à l'abricot et au thé matcha (p.288)  
Flan de lait d'amande au kuzu (p.293)  
Pâte à chou (chouquette, gougères, choux garnis, éclairs p.294)  
Crème pâtissière traditionnelle (p.296)  
Crème pâtissière vegan à la vanille (p.296)  
Crème pralinée au chocolat (p.296)  
Mousse vanillée (p.297)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Layer cake aux fraises (p.304)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale (p.317)

### *Lait d'avoine*

Porridge d'avoine salé (p.86)

### *Lait de coco*

Pain paléo à la châtaigne (p.56)  
Crêpes de riz au lait de coco (p.64)  
Crêpes de pois-chiche à la coriandre (p.66)  
Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Crêpes à la noix de coco (p.71)  
Crêpes au caramel de coco (p.71)  
Pancakes patates douces et chocolat (p.81)  
Porridge d'avoine salé (p.86)  
Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)  
Tarte aux carottes et lentilles corail (p.120)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Tartinade de carottes rôties et beurre de cacahuète (p.147)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Curry de seitan (p.165)  
Risotto coco et butternut (p.167)  
Pain paléo à la patate douce (p.197)  
Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)  
Tarte framboise et coco (p.218 épais)  
Madeleines coco (p.262)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Petits gâteaux vapeur, manioc, coco et citron vert (p.273)  
Gâteaux vapeur banane-coco (p.274)  
Quinoa au lait d'amande et au gingembre (p.280)  
Clafoutis ananas-coco (p.287)  
Far à la purée de graines de courge (p.288)  
Crème dessert au lait de coco (p.292)

### *Lait de noisette*

Porridge d'avoine au four (p.86)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Crème au potimarron et aux épices (p.277)  
Pudding de chia au chocolat (p.280)  
Pudding de millet au potimarron (p.284)

### *Lait de riz*

Pancakes matcha-marron (p.81)  
Pancakes sarrasin-noisette aux épices (p.81)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)  
Pudding mangue-cajou (p.274)  
Semoule de riz à la pistache (p.278)  
Pudding de polenta à l'orange (p.280)  
Gâteau de polenta aux figues (p.284)  
Clafoutis de cerise à l'amarante (p.287)  
Flan à la mangue (p.288)  
Crème dessert banane-sarrasin (p.292)  
Layer cake au chocolat (p.306)  
Terrine marrons-chocolat à la poire (p.310)

### *Lait riz-noisette*

Crème de millet sarrasin et tapioca (p.74)  
Clafoutis pomme-châtaigne(p.287)

### *Lait de soja*

Cornbread (p.32)  
Muffins plats (p.42)  
Pain de mie au lupin (p.42)  
Briochettes à l'huile d'olive (p.47)  
Crêpes à la farine de châtaigne (p.55)  
Galette à la farine de châtaigne (p.55)  
Blinis à la farine de châtaigne et aux graines de fenouil (p.55)  
Blinis à la purée de pommes de terre (p.61)  
Crêpes de sarrasin (p.64)  
Crêpes de quinoa (p.64)  
Crêpes de riz au lait de coco (p.64)  
Crêpes légères (p.66)  
Crêpes aux légumes cachés (p.66)  
Crêpes de pois-chiche à la coriandre (p.66)  
Crêpes de châtaigne à la noisette (p.66)  
Crêpes sauce béchamel aux blettes (p.69)  
Crêpes à l'orange (p.71)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Zoodle et sauce crémeuse (p.102)  
Pâte à la polenta (p.115)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Mini tatin aux échalotes (p.125)  
Terrine de pois-chiches et petits pois façon falafels (p.127)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)  
Sauce béchamel au tahin (p.144)  
Sauce crémeuse au tamar (p.144)  
Sauce aux noix (p.144)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)  
Scones salés butternut et figues séchées (p.156)  
Miniscones salés (p.157)  
Soufflé à la semoule de riz et aux épinards (p.171)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)  
Purée de pommes de terre au sarrasin (p.200)  
Gallettes de flocons au gingembre (p.233)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)  
Terrine de brocoli aux pois cassés (p.234)  
Muffins pomme-cannelle (p.269)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)

Wraps au tapioca et au manioc (p.273)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)

### *Lait de soja à la vanille*

Porridge millet au tapioca (p.74)  
Porridge de sarrasin aux graines de chia (p.74)  
Pancakes patates douces et chocolat (p.81)  
Crêpes à l'avoine (p.88)  
Yaourt de soja à la vanille (p.110)  
Porridge cru sarrasin- noisette (p.187)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198)  
Smoothie matcha-coco (p.223)  
Mousse au citron (p.278)  
Pudding de polenta à l'orange (p.280)  
Gâteau de tapioca, rhubarbe et framboise (p.284)  
Pudding de sarrasin aux pommes caramélisées (p.284)  
Far aux pruneaux (p.288)  
Far à la purée de graines de courge (p.288)  
Mousse vanillée (p.297)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Christstollen (p.312)

### **Laurier**

Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)

### **Légumes variés (mélange)**

Pizza aux légumes rôtis (p.52)  
Blinis à la purée de légumes (p.61)  
Pâtes fraîches aux antipastis (p.96 grillés marinés)  
Crumble de ratatouille au quinoa (p.133 ratatouille)  
Galettes de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Boulettes de millet aux légumes (p.143)  
Bol de riz de légumes garni (p.159)  
Recette de base des maki sushis (p.168)  
Onigris (p.169)  
Onigris garnis (p.169)  
Rösti de pommes de terre (p.200 légumes racines râpés)  
Terrine de ratatouille au millet (p.233 ratatouille)

### **Lemon curd**

Cheese-crumble citron rhubarbe (p.238)

### **Lentilles corail**

Tarte aux carottes et lentilles corail (p.120)  
Riz au lentilles corail (p.171)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)

### **Lentilles vertes**

Sandwich au concombre et pâté de lentilles vertes (p.41)  
Galettes de lentilles au millet (p.138)  
Pâté de lentilles vertes aux pousses de tournesol (p.179)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

## **Lupin**

Burger au lupin (p.42)

## **Maïs**

### *Flakes*

Bâtonnets de tofu aux corn flakes (p.136)

## **Mandarine**

Bûche chocolat-mandarine (p.307)

## **Mangue**

Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)

Tarte rhubarbe - mangue (p.216)

Pudding mangue coco (p.274)

Pudding mangue-cajou (p.274)

Flan à la mangue (p.288)

Tiramisus mangue-coco (p.299)

Bûche citron, mangue et fruits de la passion (p.309)

## **Margarine**

Brioche au sarrasin et citron confit (p.47)

Brioche citron et fleur d'oranger (p.49)

Pain à l'avoine et à la cannelle (p.87)

Pâte légèrement feuilletée (p.124)

Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)

Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)

Financiers à la crème de marrons (p.264)

Pâte à chou (chouquette, gougères, choux garnis, éclairs p.294)

## **Menthe**

Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)

Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99)

Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)

Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)

Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)

Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)

Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)

Taboulé de chou-fleur estival (p.161)

Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)

Courgettes farcies au millet et à la menthe (p.177)

## **Mesclun**

Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)

Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)

## **Miel**

Pains plats façon naan (p.38)

Pain paléo à la châtaigne (p.56)

Pudding au sarrasin (p.75)

Pudding de chia classique amande-vanille (p.76)

Wok de soba au tofu (p.101)

Pad thai de légumes (p.102)

Taboulé de quinoa printemps (p.158)

Seitan sauce tomate-cacahuète (p.158)

Salade de quinoa, asperges et avocat (p.182)

Coleslaw au quinoa (p.182)

Porridge cru sarrasin-noisette (.187)

Tarte au citron entier ou presque (p.210)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheese-cake (p.218)  
Sablé à la polenta et à l'orange (p.229)  
Poires au crumble d'amande (p.237)  
Crumble aux oranges et aux pruneaux (p.237)  
Cheese-crumble citron-rhubarbe (p.238)  
Carrés aux fruits secs et chocolat (p.241)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Barres pois-chiches, chocolat et cacahuète (p.247)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Petits fondants marrons-matcha (p.260)  
Madeleines à la fleur d'oranger(p.262)  
Semoule de riz à la pistache (p.278)  
Crème de riz à l'eau de rose (p.278)  
Crème à l'abricot (p.283)  
Panna cotta (p.283)  
Far aux pruneaux (p.288)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)  
Flan de lait d'amande au kuzu (p.293)  
Layer cake vegan (p.306)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Pain d'épices (p.314)  
Galette des rois végétale (p.317)

## **Millet**

### *Graines de millet*

Crème de millet sarrasin et tapioca (p.74)  
Porridge millet au tapioca (p.74)  
Millet ou quinoa aux fruits secs (p.75)  
Gnocchis de millet à la crème et aux noix (p.105)  
Pâte au millet ou au riz (p.115)  
Galette de lentilles au millet (p.138)  
Boulettes de millet aux légumes (p.143)  
Salade de millet butternut et pesto de graines de courge (p.173)  
Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Millet comme un riz cantonnais (p.174)  
Millet comme un risotto aux champignons (p.174)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)  
Courgettes farcies au millet et à la menthe (p.177)  
Moussaka végétale au millet (p.177)  
Terrine champignons millet (p.177)  
Pudding de millet au potimarron (p.284)

### *Flocons de millet*

Petits pains aux figes et aux noix (p.37)  
Pudding de flocons de millet (p.74)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Pancakes aux flocons de millet (p.79)  
Pâte à tarte aux flocons de millet (p.114)  
Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)  
Tatin d'aubergine à la tomate confite (p.122)  
Crème dessert orange-cannelle (p.127)  
Galette de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Terrine de ratatouille au millet (p.233)  
Biscrus aux graines de tournesol (p.234)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)  
Carrés à l'abricot et au millet (p.243)

Granola matcha-coco (p.244)

## **Miso**

Banh mi au tofu et aux pickles (p.42)  
Sauce green pour pizza (p.50)  
Sauce tomates au miso (p.50 blanc)  
Green pizza (p.52)  
Petits pains vapeur châtaigne miso noisette (p.56)  
Crêpes sauce béchamel aux blettes (p.69)  
Toast à l'avocat (p.76)  
Barres salées aux flocons d'avoine (p.87)  
Pâtes fraîches aux antipastis (p.96)  
Sauce crémeuse à l'échalote et au miso (p.97)  
Spaghettis de panais primavera (p.102)  
Zoodle et sauce crémeuse (p.102)  
Fromage de tofu ail et fines herbes (p.109)  
Pâte au millet ou au riz (p.115)  
Quiche Lorraine vegan (p.117)  
Tarte potimarron-châtaigne (p.120)  
Soufflé à la semoule de riz et aux épinards (p.171)  
Pâte à tartiner sarrasin-betterave (p.188)  
Sarrasin aux betteraves rôties (p.190)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Sarrasin et épinards gratinés aux œufs (p.190)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Galette de flocons au gingembre (p.233)  
Tartinade poivron-tomate (p.293)

## **Mirin**

Patates douces sautées façon teriyaki (p.197)

## **Mizuna**

Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.171)  
Salade de millet butternut et pesto de graines de courge (p.173)

## **Moutarde**

Burger au lupin (p.42)  
Raviolis au tofu et aux poivrons (p.96)  
Spaghettis de panais primavera (p.102)  
Quiche Lorraine vegan (p.117)  
Quiche poireau curry (p.117)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tarte aux tomates, olives et pignons (p.122)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Petits roulés aux saucisses végétales (p.150)  
Seitan sauce moutarde aux petits-pois (p.162)  
Risotto au chou romanesco et aux noix (p.166)  
Soufflé à la semoule de riz et aux épinards (p.171)  
Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)  
Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)  
Pâte à tartiner sarrasin-betterave (p.188)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Sarrasin et épinards gratinés aux œufs (p.190)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)

## **Muesli**

Crumble de prunes au muesli (p.238)

## **Mûre**

Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)

## **Mulberries**

Muesli souchet coco et superfruits (p.73)

## **Myrtille**

Pudding de chia customisé (p.76)

Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)

Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218)

Minicake myrtilles et citron vert (p.264)

Scones aux fruits rouges (p.270)

## **Navet**

Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)

Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)

## **Nectarine**

Clafoutis amande et nectarine (p.287)

## **Noisettes**

### *Noisettes entières*

Pesto verde (p.50)

Galette à la farine de châtaigne (p.55)

Muesli croustisoufflé noisettes cranberries (p.73)

Muesli quinoa noisettes (p.73)

Crème de millet sarrasin et tapioca (p.74)

Pudding au sarrasin (p.75)

Pudding au sarrasin (p.75)

Granola aux flocons d'avoine (p.86)

Pâte à tarte à l'avoine (p.87)

Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)

Crackers noisettes et cumin (p.109)

Pâte à tarte aux graines et à la châtaigne (p.113)

Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)

Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)

Chapelure sésame noisette et sarrasin (p.135)

Boulettes de tempeh (p.135)

Boulettes de millet aux légumes (p.143)

Muffins salés olives et noisettes (p.152)

Kalepops (p.153)

Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)

Gratin de boulgour de riz aux choux de Bruxelles rôtis (p.170)

Terrine de lentilles vertes (p.179)

Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)

Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)

Porridge cru sarrasin- noisette (p.187)

Tarte de polenta au pesto potimarron et noisettes (p.193)

Pâte brisée sucrée (p.209)

Pâte sablée (p.209)

Tarte aux pommes et à la crème de noisette (p.212)

Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)

Tarte au chocolat mousseuse (p.215)

Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Cookies pommes, noisettes et raisins(p.230)  
Pâte à tarte crue aux flocons et aux dattes (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Panna cotta (p.283)  
Christstollen (p.312)  
Galette des rois végétale (p.317 variante)

### *Poudre de noisettes*

Pancakes sarrasin-noisette aux épices (p.81)  
Sablés pois-chiches et chocolat (p.128)  
Biscuits chocolat-noisette (p.225)  
Carrés à l'abricot et au millet (p.243)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252)  
Cake potimarron noisette (p.254)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Madeleines aux noisettes (p.262)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Pommes cuites au pralin (p.274)  
Clafoutis pomme-châtaigne(p.287)  
Thumbprints noisette-framboise (p.314 grillée)

### *Purée de noisettes*

Petits pains vapeur châtaigne miso noisette (p.56)  
Crêpes de châtaigne à la noisette (p.66)  
Porridge millet au tapioca (p.74)  
Crème kokkoh (p.74)  
Pudding de chia customisé (p.76)  
Pâte à tartiner noisette et chocolat (p.82)  
Pâte à tartiner banane pruneaux et cacao (p.82)  
Porridge d'avoine sans cuisson (p.85)  
Porridge d'avoine sans cuisson au thé matcha (p.85)  
Porridge d'avoine sans cuisson coco et sésame noir (p.85)  
Porridge d'avoine chaud (p.85)  
Pain à l'avoine et à la cannelle (p.87)  
Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Pâte à tartiner azuki, pruneaux, chocolat (p.180)  
Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)  
Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)  
Porridge cru sarrasin- noisette (p.187)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Tarte aux pommes et à la crème de noisette (p.212)  
Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)  
Tarte au chocolat classique (p.215)  
Tarte au chocolat mousseuse (p.215)  
Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Tarte aux figues et à la purée de noisette (p.221)

Biscuits choco-noisette (p.225)  
Biscuits noisette chicorée, chocolat et fleur de sel (p.226)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)  
Rochers aux chocolat et cacahuète (p.235)  
Lait de quinoa à la noisette (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Crumble aux pommes (p.237)  
Carrés à l'abricot et au millet (p.243)  
Granola pomme-sarrasin (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)  
Moelleux à la châtaigne (p.254)  
Moelleux coulants au chocolat (p.256)  
Brownies chocolat sarrasin et fruits rouges(p.259)  
Madeleines aux noisettes (p.262)  
Minicake pomme-cannelle (p.264)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Pommes cuites au pralin (p.274)  
Mousse au chocolat végétale (p.277)  
Pudding de millet au potimarron (p.284)  
Clafoutis pomme-châtaigne(p.287)  
Flan de quinoa pomme-noisette (p.287)  
Crème dessert chocolat-noisette (p.291)  
Api de quinoa (p.292)  
Crème pralinée au chocolat (p.296)  
Mousse chocolatée (p.297)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Bûche patate douce, noisette et café (p.311)

### **Noix (cerneaux)**

Petits pains au levain de sarrasin et aux noix (p.37)  
Petits pains aux figues et aux noix (p.37)  
Galette à la farine de châtaigne (p.55)  
Castagnaccio (p.56)  
Caviar de betterave (p.63)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Toast à l'avocat (p.76)  
Granola aux flocons d'avoine (p.86)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Sauce crémeuse à la betterave (p.96)  
Gnocchis de millet à la crème et aux noix (p.105)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)  
Galette patates douces, chou-fleur, noix et marrons (p.138  
moulue)  
Galette de lentilles au millet (p.138)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Boulettes de millet aux légumes (p.143)  
Sauce aux noix (p.144)  
Cake salé châtaigne et noix (p.155)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Scones salés à la patate douce, oignon et noix (p.157)  
Risotto au chou romanesco et aux noix (p.166)  
Riz aux marrons et aux noix (p.171)  
Pâte à tartiner sarrasin-betterave (p.188)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)

Soufflé de polenta au pesto (p.194)  
Tartelettes aux noix (p.221)  
Biscuits noix cranberries (p.225)  
Cookies banane noix de pécan et chocolat (p.226)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)  
Granola pomme-sarrasin (p.244)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Pavés noix, citron et pruneaux (p.248)  
Cake au noix (p.254)  
Brownies chocolat, courgette et noix de pécan (p.259)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Muffins pomme-cannelle (p.269)  
Muffins coco et patate douce (p.269)  
Pudding de tapioca (p.273)

## **Noix du Brésil**

Buche cajou basilic et noix du brésil (p.109)  
Tartelettes aux noix (p.221)

## **Noix de cajou**

### *Noix de cajou entières*

Pizza tomate-mozza (p.52)  
Mozzarella vegan (p.52)  
Green pizza (p.52)  
Muesli souchet coco et superfruits (p.73)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Granola salé aux flocons d'avoine (p.86)  
Barres salées aux flocons d'avoine (p.87)  
Pâte à tarte à l'avoine (p.87)  
Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)  
Pad thaï de légumes (p.102)  
Buche cajou basilic et noix du brésil (p.109)  
Yaourt de cajou (p.110)  
Quiche poireau curry (p.117)  
Tartes kale, cajou et citron (p.118)  
Chapelure cajou et tournesol (p.135)  
Kalepops (p.153)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Millet comme un riz cantonnais (p.174)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218)  
Tartelettes aux noix (p.221)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Cookies pois-chiches et chocolat (p.229)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pavés noix, citron et pruneaux (p.248)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Pudding mangue-cajou (p.274)  
Crème de cajou vanillée (p.297)  
Crème de cajou montée à la chantilly de coco (p.297)  
Crème mascarpone végétale (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)

Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Trifle aux fruits rouges (p.300)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300)  
Trifle poire-marrons (p.300)

### *Poudre de noix de cajou*

Pizza tomate-mozza (p.52)

### *Purée de noix de cajou*

Caviar d'aubergine (p.63)  
Zoodle et sauce crémeuse (p.102)  
Crackers noisettes et cumin (p.109)  
Pâte à tarte à l'amande et au sarrasin (p.114)  
Quiche Lorraine vegan (p.117)  
Quiche poireau curry (p.117)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)  
Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)  
Miniscones salés (p.157)  
Poivrons farcis au risotto (p.167)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Pâté de lentilles vertes aux pousses de tournesol (p.179)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Petits-beurre (p.225)  
Petits-beurre au chocolat (p.225)  
Biscuits au beurre de cacahuète (p.225)  
Biscuits choco-noisette (p.225)  
Biscuits noix cranberries(p.225)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Crumble aux oranges et aux pruneaux (p.237)  
Crumble de prunes au muesli (p.238)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Blondies cacahuète et chocolat (p.260)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Layer cake au chocolat (p.306)

### **Noix de coco**

#### *Crème de coco*

Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99 crème)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205 crème)  
Pudding mangue coco (p.274 crème)  
Riz au lait framboise-coco (p.280)  
Clafoutis ananas-coco (p.287)  
Crème de cajou montée à la chantilly de coco (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Trifle aux fruits rouges (p.300)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300)  
Trifle poire-marrons (p.300)

#### *Noix de coco râpée*

Crêpes à la noix de coco (p.71)  
Crêpes au caramel de coco (p.71)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Pudding de chia customisé (p.76)  
Pancakes banane-coco (p.81)

Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)  
Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)  
Pâte à tarte à la noix de coco (p.209)  
Tarte rhubarbe framboise et coco (p.216)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218)  
Tarte framboise et coco (p.218)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Crumble abricots coco (p.238)  
Barres au citron (p.241 variante)  
Granola matcha-coco (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Madeleines coco (p.262)  
Muffins citron-groseilles (p.266)  
Muffins coco et patate douce (p.269)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Petits gâteaux vapeur, manioc, coco et citron vert (p.273)  
Gâteaux vapeur banane-coco (p.274)  
Clafoutis ananas-coco (p.287)  
Crème dessert au lait de coco (p.292)  
Beignets de pommes (p.293)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)

## **Noix de macadamia**

Tartelettes aux noix (p.221)

## **Œufs**

Combread (p.32)  
Fougasse aux olives et au romarin (p.32)  
Mini baguettes au soja (p.41)  
Pâte à brioche de base (p.44)  
Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)  
Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Briochettes à l'huile d'olive (p.47)  
Brioche citron et fleur d'oranger (p.49)  
Brioche kinako (p.49)  
Crêpes à la farine de châtaigne (p.55)  
Blinis à la farine de châtaigne et aux graines de fenouil (p.55)  
Pain paléo à la châtaigne (p.56)  
Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Blinis au sarrasin (p.58)  
Blinis à la farine de châtaigne (p.58)  
Blinis à la purée de marron (p.58)  
Blinis aux marrons (p.58)  
Blinis aux légumes râpés (p.61)  
Blinis à la purée de légumes (p.61)  
Blinis à la purée de pommes de terre (p.61)  
Crêpes de sarrasin (p.64)  
Crêpes de quinoa (p.64)  
Crêpes de riz au lait de coco (p.64)  
Crêpes légères (p.66)  
Crêpes aux légumes cachés (p.66)  
Crêpes de pois-chiche à la coriandre (p.66)  
Crêpes de polenta (p.66)  
Crêpes de châtaigne à la noisette (p.66)  
Gâteau de crêpes au citron (p.71)  
Crêpes à la noix de coco (p.71)  
Crêpes au caramel de coco (p.71)  
Crêpes à l'orange (p.71)  
Pancakes basique (p.79)

Pancakes pomme-granola (p.79)  
Pancakes aux flocons de millet (p.79)  
Pancakes sarrasin-noisette aux épices (p.81)  
Pancakes banane-coco (p.81)  
Crème de citron (p.82)  
Crème de fruits rouges (p.82)  
Porridge d'avoine au four (p.86)  
Pain à l'avoine et à la cannelle (p.87)  
Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Cookies aux flocons d'avoine (p.88)  
Crêpes à l'avoine (p.88)  
Pâtes fraîches riz-sarrasin (p.93)  
Pâtes fraîches aux pois-chiche (p.93)  
Pâtes fraîches à la farine de châtaigne (p.93)  
Pâtes fraîches au thé matcha (p.94)  
Pâtes fraîches au teff (p.94)  
Crozets aux sarrasin (p.94)  
Pad thaï de légumes (p.102)  
Gnocchis de pomme de terre au quinoa (p.106)  
Crackers noisettes et cumin (p.109)  
Pâte brisée à la farine de riz (p.113)  
Pâte à tarte aux flocons de millet (p.114)  
Pâte à tarte aux pois-chiches et aux pignons (p.114)  
Pâte à tarte pomme de terre et panais (p.114)  
Pâte à tartelettes (p.114)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Blinis de pois-chiches aux herbes (p.127)  
Bâtonnets de tofu aux corn flakes (p.136)  
Galettes de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Galettes de lentilles au millet (p.138)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Steak de betterave aux haricots rouges (p.141)  
Fruits secs torréfiés aux épices (p.148 blanc)  
Cookies salés à la cacahuète (p.148)  
Allumettes salées citron chia (p.150)  
Sablés salés matcha sésame (p.150)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)  
Muffins salé olives et noisettes (p.152)  
Muffins courgette, sésame et cumin (p.153)  
Muffins aux pruneaux et tofu fumé (p.153)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)  
Cake salé châtaigne et noix (p.155)  
Far salé au tofu fumé (p.155)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Miniscones salés (p.157)  
Scones salés à la patate douce, oignon et noix (p.157)  
Soufflé à la semoule de riz et aux épinards (p.171)  
Millet comme un riz cantonnais (p.174)  
Sarrasin et épinards gratinés aux œufs (p.190)  
Soufflé de polenta au pesto (p.194)  
Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Pain paléo à la patate douce (p.197)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)  
Rösti de pommes de terre (p.200)  
Pâté de pommes de terre (p.202 jaune)  
Pâte brisée sucrée (p.209)

Pâte sablée (p.209)  
Tarte au citron entier ou presque (p.210)  
Tarte au citron classique (p.210)  
Tarte au citron vert et à la banane (p.210)  
Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Tarte rhubarbe - mangue (p.216)  
Tartelettes aux noix (p.221)  
Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Tarte aux figues et à la purée de noisette (p.221)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Petits pains carotte, coco et curry (p.223)  
Biscuits chocolat-noisette (p.225)  
Biscuits au beurre de cacahuète (p.225)  
Biscuits choco-noisette (p.225)  
Biscuits noix cranberries(p.225)  
Sablés citron-pavot (p.229)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Sablés à la polenta et à l'orange (p.229)  
Cookies pois-chiches et chocolat (p.229)  
Langues de chat (p.229)  
Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Galette de flocons au gingembre (p.233)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)  
Terrine de ratatouille au millet (p.233)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)  
Terrine de brocoli aux pois cassés (p.234)  
Rochers aux chocolat et cacahuète (p.235)  
Barres au citron (p.241)  
Granola poire quinoa (p.244 blanc)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Marbré chocolat quinoa (p.250)  
Marbré sésame noir et thé matcha (p.250)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Cake potimarron et chocolat (p.253)  
Cake chocolat - pruneaux (p.253)  
Moelleux à la châtaigne (p.254)  
Gâteau pomme-cannelle (p.254)  
Cake potimarron noisette (p.254)  
Cake au noix (p.254)  
Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)  
Petits moelleux aux fruits rouges (p.256)  
Moelleux coulants au chocolat (p.256)  
Petits fondants chocolat butternut (p.256)  
Petits moelleux potimarron à la vanille (p.256)  
Cake citron, amande et polenta (p.258)  
Gâteau léger au citron (p.258)  
Gâteau orange et polenta (p.258)  
Moelleux orange et pâte d'amande (p.258)  
Brownies chocolat sarrasin et fruits rouges(p.259)  
Brownies chocolat, courgette et noix de pécan (p.259)  
Fondant chocolat-marrons (p.259)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Petits fondants marrons-matcha (p.260)  
Financiers à la crème de marrons (p.264 blancs)  
Financiers au thé matcha (p.264 blancs)  
Minicake myrtilles et citron vert (p.264)  
Minicake pomme-cannelle (p.264)  
Muffins citron-groseilles (p.266)

Muffins framboises-amande (p.266)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Muffins façon pain d'épices à l'orange(p.268)  
Muffins coco et patate douce (p.269)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Wraps au tapioca et au manioc (p.273)  
Petits gâteaux vapeur, manioc, coco et citron vert (p.273)  
Mousse au citron (p.278)  
Pudding de millet au potimarron (p.284)  
Gâteau de tapioca, rhubarbe et framboise (p.284)  
Pudding de sarrasin aux pommes caramélisées (p.284)  
Clafoutis amande et nectarine (p.287)  
Clafoutis pomme-châtaigne(p.287)  
Clafoutis de cerise à l'amarante (p.287)  
Clafoutis ananas-coco (p.287)  
Flan de quinoa pomme-noisette (p.287)  
Far aux pruneaux (p.288)  
Flan à la mangue (p.288)  
Far à la purée de graines de courge (p.288)  
Flan à l'abricot et au thé matcha (p.288)  
Beignets de pommes (p.293)  
Pâte à chou (chouquette, gougères, choux garnis, éclairs p.294)  
Crème pâtissière traditionnelle (p.296)  
Biscuits à la cuillère (p.297)  
Mousse chocolatée (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Charlotte aux fraises (p.303)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Layer cake aux fraises (p.304)  
Layer cake au chocolat (p.306)  
Biscuit roulé (p.307)  
Bûche chocolat-mandarine (p.307)  
Bûche citron, mangue et fruits de la passion (p.309)  
Bûche aux marrons et aux écorces d'orange confites (p.309)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Biscuit chocolaté (p.310)  
Bûche poti-marrons (p.310)  
Ganache mousseuse au chocolat (p.310 blanc)  
Bûche patate douce, noisette et café (p.311 blanc)  
Etoiles au citron (p.312)  
Etoiles et bonshommes aux épices (p.314)  
Sapin de Noël et cœurs au thé matcha (p.314)

## **Oignon**

Crêpes aux légumes cachés (p.65)  
Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)  
Spaghettis de panais primavera (p.102)  
Gnocchis de sarrasin aux épinards (p.106)  
Pâte à tarte pomme de terre et panais (p.114)  
Tartes kale, cajou et citron (p.118)  
Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)  
Beignets d'oignons (p.128)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)

Boulettes de tempeh (p.135)  
Galette de lentilles au millet (p.138)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Croquants salés au pesto rosso (p.148)  
Biscuits salés poivron polenta (p.150)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Kalepops (p.153)  
Scones salés à la patate douce, oignon et noix (p.157)  
Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)  
Seitan sauce tomate cacahuète (p.165)  
Seitan rôti à l'aubergine et aux tomates (p.165)  
Risotto au chou romanesco et aux noix (p.166)  
Poivrons farcis au risotto (p.167)  
Risotto coco et butternut (p.167)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Riz au lentilles corail (p.171)  
Soufflé à la semoule de riz et aux épinards (p.171)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)  
Moussaka végétale au millet (p.177)  
Terrine champignons millet (p.177)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Sarrasin aux betteraves rôties (p.190)  
Colcannon de polenta (p.194)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)

## **Oignon nouveau**

Variations autour du guacamole (p.63)  
Crêpes petits pois et tofu fumé (p.69)  
Pad thaï de légumes (p.102)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Socca (p.128)  
Falafel burgers (p.141)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Taboulé de chou-fleur estival (p.161)  
Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Courgettes farcies au millet et à la menthe (p.177)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Sarrasin et épinards gratinés aux œufs (p.190)  
Patates douces sautées façon teriyaki (p.197)  
Galette de flocons au gingembre (p.233)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)

## **Oignon rouge**

Tarte épinards et amandes (p.120)  
Farinata (p.128)  
Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Riz aux marrons et aux noix (p.171)  
Millet comme un riz cantonnais (p.174)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)

## **Olive**

Fougasse aux olives et au romarin (p.32)  
Briochettes à l'huile d'olive (p.47)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)

Tarte aux tomates, olives et pignons (p.122 kalamata)  
Granola de chou-fleur (p.131 kalamata)  
Boulettes à l'aubergine (p.143 noires)  
Tartare d'olives vertes aux amandes (p.147)  
Cookies aux pois-chiches et aux olives (p.148 kalamata)  
Muffins salés olives et noisettes (p.152 kalamata)  
Far salé au tofu fumé (p.155 noires)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157 kalamata)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174 kalamata)

## **Orange**

Crêpes à l'orange (p.71)  
Verrine de souchet au yaourt d'amande et à l'orange (p.110)  
Crème dessert orange-cannelle (p.127)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198 zeste)  
Tarte aux pommes-orange-pruneaux (p.212)  
Sablés à la polenta et à l'orange (p.229)  
Crumble pomme coings aux épices (p.237)  
Crumble aux oranges et aux pruneaux (p.237)  
Balles énergétiques (p.247 zeste)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250 zeste)  
Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)  
Gâteau orange et polenta (p.258)  
Moelleux orange et pâte d'amande (p.258)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Muffins façon pain d'épices à l'orange(p.268)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270)  
Pudding de polenta à l'orange (p.280)  
Layer cake au chocolat (p.306)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Christstollen (p.312 zeste)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

## **Ecorce d'oranges confites**

Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198)  
Sablés à la polenta et à l'orange (p.229)  
Gâteau de carottes aux fruits confits (p.252)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Layer cake au chocolat (p.306)  
Bûche aux marrons et aux écorces d'orange confites (p.309)

## **Pain sans gluten**

Chapelure à base de pain sans gluten (p.135)  
Chapelure cajou et tournesol (p.135)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Boulettes à l'aubergine (p.143)

## **Pamplemousse - Pomelo**

Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)

## **Panais**

Spaghettis de panais primavera (p.102)

Gnocchis de panais à la crème de tomates séchées (p.106)  
Pâte à tarte pomme de terre et panais (p.114)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte tatin panais et châtaignes (p.124)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Curry de seitan (p.165)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)

## **Paprika**

Variations autour du guacamole (.63)  
Galette patate douce, chou-fleur, noix et marrons (p.138)  
Boulettes de millet aux légumes (p.143)  
Fruits secs torréfiés aux épices (p.148)  
Biscuits salés châtaignes et sarrasin (p.148)  
Biscuits salés poivron polenta (p.150)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Wedge de pommes de terre au four (p.202)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)

## **Patate douce**

Pancakes patates douces et chocolat (p.81)  
Pad thaï de légumes (p.102)  
Gnocchis de patates douces au pesto et à la roquette (p.105)  
Galette patates douces, chou-fleur, noix et marrons (p.138)  
Cake salé potimarron (ou patates douces), polenta, kale (p.155)  
Scones salés à la patate douce, oignon et noix (p.157)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Pain paléo à la patate douce (p.197)  
Patates douces sautées façon teriyaki (p.197)  
Frites de patate douce (p.198)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198)  
Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Muffins coco et patate douce (p.269)  
Bûche patate douce, noisette et café (p.311)

## **Pâte brisée (salée)**

Quiche lorraine vegan (p.117)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Quiche aux poireaux et au curry (p.117)  
Quiche au chou-fleur (p.117)  
Quiche au chou rouge (p.117)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tarte kale, cajou et citron (p.118)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte épinards et amandes (p.120)  
Tarte aux carottes et aux lentilles corail (p.120)

Tarte potimarron-châtaigne (p.120)  
Tarte aux petits pois et aux asperges (p.121)  
Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)  
Tarte aux artichauts et haricots blancs (p.121)  
Tarte aux tomates, olives et pignons (p.123)  
Tarte à la crème de tomate (p.123)  
Tatin d'aubergine à la tomates (p.123)

### **Pâte Brisée (sucrée)**

Tarte au citron (p.210)  
Tartelettes aux pommes (p.212)  
Tarte pommes-orange aux pruneaux (p.212)  
Tarte au chocolat classique (p.215)  
Tarte rhubarbe-framboise et coco (p.216)  
Tarte rhubarbe mangue (p.216)  
Tarte aux reines-claudes (p.221)  
Tartelettes aux noix (p.221)  
Tarte tatin aux abricots (p.221)  
Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Tarte aux figues et à la purée de noisette (p.221)

### **Pâte feuilletée**

Tarte tatin céleri et châtaignes (p.124)  
Tarte tatin panais et châtaignes (p.124)  
Ramequins lutés aux légumes racines (p.124)  
Petits roulés aux saucisses végétales (p.150)  
Pâté de pommes de terre (p.202)  
Tarte tatin aux abricots (p.221)

### **Pâte à tartiner chocolat - noisette**

Biscuits chocolat-noisette (p.225)

### **Pêche**

Crufiture aux graines de chia (p.110)  
Tarte aux reines-claudes (p.221)  
Tarte tatin aux abricots (p.221)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Pommes cuites au pralin (p.274 variante)

### **Persil**

Sandwich au concombre et au pâté de lentilles vertes (p.41)  
Green pizza (p.52)  
Blinis aux légumes râpés (p.61)  
Porridge d'avoine salé (p.86)  
Sauce crémeuse à l'échalote et au miso (p.97)  
Spaghetti sauce aux artichauts marinés (p.97)  
Pâte à tarte pomme de terre et panais (p.114)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Tarte potimarron-châtaigne (p.120)  
Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)  
Blinis de pois-chiches aux herbes (p.127)  
Terrine de pois-chiches et petits pois façon falafels (p.127)  
Boulettes de tempeh (p.135)  
Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Boulettes à l'aubergine (p.143)  
Sauce aux noix (p.144)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)

Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Taboulé de chou-rave (p.159)  
Taboulé de chou-fleur concombre avocat (p.161)  
Millet comme un risotto aux champignons (p.174)  
Terrine champignons millet (p.177)  
Pâté de lentilles vertes aux pousses de tournesol (p.179)  
Polenta maïs sarrasin (p.191)  
Polenta crémeuse amande et champignons(p.191)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Brandade de pommes de terre, haricots blancs et fenouil (p.202)  
Pâté végétal aux champignons (p.234)

## **Pesto**

Gnocchis de patates douces au pesto et à la roquette (p.105)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte aux tomates, olives et pignons (p.122)  
Croquants salés au pesto rosso (p.148)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)

## **Petits pois**

Sauce green pour pizza (p.50)  
Green pizza (p.52)  
Crêpes petits pois et tofu fumé (p.69)  
Raviolis aux petits pois (p.96)  
Spaghettis de panais primavera (p.102)  
Tarte aux petits pois et aux asperges (p.121)  
Terrine de pois-chiches et petits pois façon falafels (p.127)  
Falafel burgers (p.141)  
Seitan sauce moutarde aux petits pois (p.162)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)

## **Pignons**

Castagnaccio (p.56)  
Pâtes fraîches aux antipastis (p.96)  
Gnocchis de panais à la crème de tomates séchées (p.106)  
Gnocchis de millet à la crème et aux noix (p.105)  
Pâte à tarte aux pois-chiches et aux pignons (p.114)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tarte aux artichauts et haricots blancs (p.121)  
Tarte aux tomates, olives et pignons (p.122)  
Tarte à la crème de tomate (p.122)  
Tatin d'aubergine à la tomate confite (p.122)  
Crumble de tomates au tofu et aux olives (p.133)  
Tartare d'olives vertes aux amandes (p.147)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Taboulé de chou-fleur à la grenade et aux pignons (p.161)  
Salade de millet à la menthe et aux agrumes (p.173)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)  
Panna cotta (p.283)

## **Pistaches**

### *Pistaches entières*

Muesli souchet coco et superfruits (p.73)  
Granola salé aux flocons d'avoine (p.86)  
Sweet dukkah (p.110)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)

Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Semoule de riz à la pistache (p.278)  
Crème de riz à l'eau de rose (p.278)  
Panna cotta (p.283)  
Galette des rois végétale (p.317 variante)

### *Purée de pistache*

Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Semoule de riz à la pistache (p.278)

## **Poire**

Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Tarte aux reines-claudes (p.221)  
Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Granola poire quinoa (p.244)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250 williams)  
Blondies poire, pâte d'amande et chocolat (p.260)  
Compote de poire au souchet (p.274)  
Crème dessert aux poires (p.291)  
Trifle poire-marrons (p.300)  
Terrine marrons-chocolat à la poire (p.310)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Galette des rois végétale (p.317 variante)

## **Poireau**

Quiche poireau curry (p.117)  
Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)

## **Pois-cassés**

Purée de courgettes aux pois cassés (p.180)

### *Flocons de pois cassés*

Terrine de brocoli aux pois cassés (p.234)

## **Pois-chiche**

### *Grains de pois-chiche*

Quiche chou-fleur (p.117)  
Tarte aux courgettes, amandes et pois-chiches (p.121)  
Crumble de légumes aux pois-chiches, curry et cacahuètes (p.131)  
Pois-chiches panés au zaatar (p.136)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Falafel burgers (p.141)  
Houmous (p.147)  
Cookies aux pois-chiches et aux olives (p.148)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Cookies pois-chiches et chocolat (p.229)  
Barres pois-chiches, chocolat et cacahuète (p.247)  
Blondies cacahuète et chocolat (p.260)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270)

### *Aquafaba (jus de macération)*

Granola salé aux flocons d'avoine (p.86)  
Barres salées aux flocons d'avoine (p.87)  
Tarte au chocolat mousseuse (p.215)  
Mousse au chocolat végétale (p.277)

## **Pois mange-tout**

Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99)

## **Poivron**

Raviolis au tofu et aux poivrons (p.96 jaunes)

Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99)

Biscuits salés poivron polenta (p.150 rouge)

Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158 rouge)

Brochette de seitan sauce barbecue (p.165 rouge)

Poivrons farcis au risotto (p.167)

Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205 rouges)

Tartinade poivron-tomate (p.293 rouge)

## **Polenta**

Pizza polenta (p.50)

Crêpes de polenta (p.65)

Pâte à tarte aux flocons de millet (p.114)

Pâte à la polenta (p.115)

Tarte à la crème de tomate (p.122)

Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)

Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)

Cuisson de base de la polenta (p.191)

Polenta maïs sarrasin (p.191)

Croquettes de polenta (p.191)

Polenta crémeuse amande et champignons(p.191)

Tarte de polenta au pesto (p.193)

Frites de polenta (p.193)

Toasts de polenta aux aubergines (p.193)

Colcannon de polenta (p.194)

Soufflé de polenta au pesto (p.194)

Purée de polenta brocoli et roquette (p.194)

Sablés à la polenta et à l'orange (p.229)

Cake citron, amande et polenta (p.258)

Gâteau orange et polenta (p.258)

Madeleines à la fleur d'oranger(p.262)

Pudding de polenta à l'orange (p.280)

Gâteau de polenta aux figues (p.284)

## **Pomme**

Cinnamon rolls aux pommes (p.44 purée)

Pudding au sarrasin (p.75 purée)

Pancakes pomme-granola (p.79 compote + fruit)

Pâte à tartiner pomme-dattes (p.82)

Granola aux flocons d'avoine (p.86 purée)

Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)

Riz au lentilles corail (p.171)

Porridge cru sarrasin- noisette (p.187)

Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197 purée)

Tarte aux pommes et à la crème de noisette (p.212)

Tartelettes aux pommes (p.212)

Tarte aux pommes-orange-pruneaux (p.212)

Tarte tatin aux abricots (p.221)

Cookies pommes, noisettes et raisins(p.230 purée)

Biscuits pomme-amande (p.230)

Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236 purée)

Crumble aux pommes (p.237)

Crumble pomme coings aux épices (p.237)

Crumble framboises - chocolat (p.238)

Barres brookies (p.241 purée)  
Carrés à l'abricot et au millet (p.243 purée)  
Granola pomme-sarrasin (p.244 purée)  
Granola matcha-coco (p.244 purée)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252 purée)  
Gâteau pomme-cannelle (p.254)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260 purée)  
Minicake pomme-cannelle (p.264)  
Muffins aux bananes rôties (p.269 purée)  
Muffins pomme-cannelle (p.269 entière + purée)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270 purée)  
Pommes cuites au pralin (p.274)  
Pudding de sarrasin aux pommes caramélisées (p.284)  
Clafoutis pomme-châtaigne (p.287 fruit entier + purée)  
Flan de quinoa pomme-noisette (p.287 fruit entier + purée)  
Crème dessert aux poires (p.291)  
Beignets de pommes (p.293)  
Layer cake vegan (p.306 purée)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Galette des rois végétale (p.317 variante)

### **Pomme de terre**

Blinis à la purée de pommes de terre (p.61)  
Gnocchis de pomme de terre au quinoa (p.106)  
Pâte à tarte pomme de terre et panais (p.114)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Rösti de pommes de terre (p.200)  
Patatesotto (p.200)  
Purée de pommes de terre au sarrasin (p.200)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Brandade de pommes de terre, haricots blancs et fenouil (p.202)  
Pâté de pommes de terre (p.202)  
Wedge de pommes de terre au four (p.202)

### **Potimarron**

Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte potimarron-châtaigne (p.120)  
Cake salé potimarron, polenta, kale (p.155)  
Tarte de polenta au pesto potimarron et noisettes (p.193)  
Cake potimarron et chocolat (p.253 purée)  
Cake potimarron noisette (p.254 purée)  
Petits moelleux potimarron à la vanille (p.256 purée)  
Muffins potimarron-café (p.268 purée)  
Crème au potimarron et aux épices (p.277)  
Pudding de millet au potimarron (p.284)  
Bûche poti-marrons (p.310)

### **Pousses de tournesol**

Pâté de lentilles vertes aux pousses de tournesol (p.179)

### **Pralin**

Pommes cuites au pralin (p.274)  
Charlotte café et pralinée (p.303)

### **Prune**

Crufiture aux graines de chia (p.110)  
Tarte aux reines-claude (p.221)

Crumble de prunes au muesli (p.238)

## **Pruneaux**

Crème protéinée aux fruits (p.76)  
Pâte à tartiner banane pruneaux et cacao (p.82)  
Muffins aux pruneaux et tofu fumé (p.153)  
Riz aux marrons et aux noix (p.171)  
Pâte à tartiner azuki, pruneaux, chocolat (p.180)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Tarte aux pommes-orange-pruneaux (p.212)  
Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)  
Crumble aux oranges et aux pruneaux (p.237)  
Pavés noix, citron et pruneaux (p.248)  
Cake chocolat - pruneaux (p.253)  
Far aux pruneaux (p.288)  
Far à la purée de graines de courge (p.288)  
Galette des rois végétale (p.317 variante)

## **Quinoa**

*Crème de quinoa (farine précuite)*  
Gratin de quinoa, blettes et amandes (p.185)  
Crème dessert chocolat-noisette (p.291)  
Api de quinoa (p.292)

### *Flocons de quinoa*

Muesli quinoa noisettes (p.73)  
Muffins courgette, sésame et cumin (p.153)  
Cookies banane noix de pécan et chocolat (p.226)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)  
Lait de quinoa à la noisette (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Granola poire quinoa (p.244)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Flan de quinoa pomme-noisette (p.287)

### *Graines de quinoa*

Millet ou quinoa aux fruits secs (p.75)  
Gnocchis de pomme de terre au quinoa (p.106)  
Pâte au quinoa (p.115)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158 rouge et blanc)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)  
Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)  
Coleslaw au quinoa (p.182)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Gratin de quinoa, blettes et amandes (p.185)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Pilaf de quinoa au brocoli (p.185)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Granola poire quinoa (p.244)  
Quinoa au lait d'amande et au gingembre (p.280)

### *Quinoa soufflée*

Muesli quinoa noisettes (p.73)

## **Raisins secs**

Castagnaccio (p.56 )

Muesli souchet coco et superfruits (p.73)  
Millet ou quinoa aux fruits secs (p.75)  
Gâteau aux fruits et à l'avoine (p.88)  
Gâteau à l'avoine du petit déjeuner (p.88)  
Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Taboulé de chou-rave (p.159)  
Taboulé de chou-fleur estival (p.161)  
Riz au lentilles corail (p.171)  
Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Cookies pommes, noisettes et raisins(p.230)  
Granola poire quinoa (p.244)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Muffins carotte et fruits secs (p.268)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Pudding de tapioca (p.273)

### **Reines-claude**

Tarte aux reines-claude (p.221)

### **Rhubarbe**

Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Tarte rhubarbe framboise et coco (p.216)  
Tarte rhubarbe - mangue (p.216)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Cheese-crumble citron rhubarbe (p.238)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Gâteau de tapioca, rhubarbe et framboise (p.284)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300)

### **Rhum**

Moelleux à la châtaigne (p.254)

### **Riz**

#### *Boulgour de riz*

Gratin de boulgour de riz aux choux de Bruxelles rôtis (p.170)

#### *Crème de riz liquide*

Pâté de pommes de terre (p.202)  
Layer cake au chocolat (p.306)

#### *Crème de riz (farine précuite)*

Crêpes sauce béchamel aux blettes (p.69)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Galette de lentilles au millet (p.138)  
Sauce béchamel au tahin (p.144)  
Sauce aux noix (p.144)  
Gratin de quinoa, blettes et amandes (p.185)  
Soufflé épinards quinoa (p.234)  
Cake au noix (p.254)  
Crème de riz à l'eau de rose (p.278)  
Crème dessert chocolat-noisette (p.291)  
Tartinade poivron-tomate (p.293)  
Sapin de Noël et cœurs au thé matcha (p.314)

### *Feuilles de riz*

Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)  
Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)

### *Flocons de riz*

Petits pains aux figues et aux noix (p.37)  
Muesli souchet coco et superfruits (p.73 toastés)  
Muesli croustisoufflé noisettes cranberries (p.73)  
Petit gâteau du matin (p.75)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Granola de chou-fleur (p.131)  
Crumble de brocoli aux cacahuètes (p.133)  
Galette de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Kalepops (p.153 toastés)  
Terrine de lentilles vertes (p.179)  
Pâte à tarte à la noix de coco (p.209)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218 toastés)  
Cookies banane noix de pécan et chocolat (p.226)  
Galette de flocons au gingembre (p.233)  
Terrine de courge, châtaigne et noix (p.233)  
Terrine de brocoli aux pois cassés (p.234)  
Croquants aux petites graines (p.235)  
Pâte à tarte crue aux flocons et aux dattes (p.235)  
Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Crumble aux oranges et aux pruneaux (p.237)  
Crumble abricots coco (p.238)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Granola poire quinoa (p.244)  
Granola matcha-coco (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Carrés amande, matcha et cranberries (p.248)  
Muffins aux bananes rôties (p.269 toastés)  
Mousse aux marrons et sarrasin (p.277 toastés)

### *Grains de riz*

Crème budwig (p.76)  
Pâte au millet ou au riz (p.115)  
Bol de riz de légumes garni (p.159)  
Risotto au chou romanesco et aux noix (p.166)  
Poivrons farcis au risotto (p.167)  
Risotto coco et butternut (p.167)  
Risotto épinards et champignons (p.167)  
Recette de base des maki sushis (p.168)  
Onigris (p.169)  
Onigris garnis (p.169)  
Maki roulé à la californienne (p.169)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Riz aux légumes et pesto de graine de courge (p.171)  
Riz au lentilles corail (p.171)  
Riz aux marrons et aux noix (p.171)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Riz au lait framboise-coco (p.280)  
Riz au lait cannelle-châtaigne (p.280)

### *Pâtes et nouilles de riz*

Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99)

Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)  
Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99)  
Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)  
Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)

### *Semoule de riz*

Soufflé à la semoule de riz et aux épinards (p.171)  
Semoule de riz au thé matcha (p.278)  
Semoule de riz à la pistache (p.278)

### **Romarin**

Fougasse aux olives et au romarin (p.32)

### **Roquette**

Gnocchis de patates douces au pesto et à la roquette (p.105)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170)  
Salade de millet butternut et pesto de graines de courge (p.173)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Purée de polenta brocoli et roquette (p.194)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)

### **Salade verte**

Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Salade de quinoa, pomelo et noisettes (p.182)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)

### **Sarrasin**

#### *Crème de sarrasin (farine précuite)*

Crème dessert banane-sarrasin (p.292)

#### *Flocons de sarrasin*

Blinis au sarrasin (p.58)  
Muesli quinoa noisettes (p.73)  
Porridge de sarrasin aux graines de chia (p.74)  
Petit gâteau du matin (p.75)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Pancakes sarrasin-noisette aux épices (p.81)  
Pâte à tarte aux flocons de sarrasin (p.113)  
Tartes kale, cajou et citron (p.118)  
Tarte potimarron-châtaigne (p.120)  
Crumble épinards et courgettes aux graines de courge (p.131)  
Crumble de poireaux aux noix (p.133)  
Chapelure sésame noisette et sarrasin (p.135)  
Galettes de flocons aux légumes râpés (p.138)  
Steak de betterave aux haricots rouges (p.141)  
Biscuits salés châtaignes et sarrasin (p.148)  
Croquants salés au pesto rosso (p.148)  
Tarte aux pommes et à la crème de noisette (p.212)  
Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)  
Cookies pommes, noisettes et raisins (p.230)  
Galettes de flocons au gingembre (p.233)  
Pâté végétal aux champignons (p.234)  
Rochers aux chocolat et cacahuète (p.235)  
Croquants aux petites graines (p.235)  
Pâte à tarte crue aux flocons et aux dattes (p.235)

Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Crumble aux pommes (p.237)  
Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Granola pomme-sarrasin (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)  
Barres aux fruits secs (p.248)  
Barres vegan sans cuisson (p.248)  
Pudding de sarrasin aux pommes caramélisées (p.284)

### *Grains de sarrasin*

Blinis au sarrasin (p.58)  
Crème de millet sarrasin et tapioca (p.74)  
Crumble de courgettes aux noisettes et à la menthe (p.133)  
Biscuits salés châtaignes et sarrasin (p.148)  
Porridge cru sarrasin- noisette (p.187)  
Porridge cru sarrasin cajou et fruits rouges (p.187)  
Croustilles de sarrasin (p.187)  
Pâte à tarte crue au sarrasin (p.188)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Muesli cru au sarrasin et aux graines (p.188)  
Pâte à tartiner sarrasin-betterave (p.188)  
Sarrasin aux betteraves rôties (p.190)  
Salade verte au sarrasin, fenouil et noix (p.190)  
Sarrasin et épinards gratinés aux œufs (p.190)  
Sarrasin et épinards gratinés aux œufs (p.190)  
Polenta maïs sarrasin (p.191)  
Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)  
Sablés au sarrasin et aux graines (p.230)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Granola pomme-sarrasin (p.244)  
Brownies chocolat sarrasin et fruits rouges (p.259)  
Mousse aux marrons et sarrasin (p.277)

### *Kasha (sarrasin grillé)*

Purée de pommes de terre au sarrasin (p.200)

### *Sarrasins soufflés*

Muesli croustisoufflé noisettes cranberries (p.73 soufflé)

### **Sauge**

Scones salés butternut et figues séchées (p.156)

### **Semoule riz-maïs**

Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Couscous maïs-riz aux légumes et aux fruits secs (p.158)

### **Sirop d'agave**

Cornbread (p.32)  
Petits pains naturels (p.35)  
Pâte à brioche de base (p.44)  
Briochettes aux pépites de chocolat (p.44)

Cinnamon rolls aux pommes (p.44)  
Pain paléo à la châtaigne (p.56)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Pudding de chia classique amande-vanille (p.76)  
Pancakes classiques (p.79)  
Pâte à tartiner noisette et chocolat (p.82)  
Nems aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)  
Verrine de souchet au yaourt d'amande et à l'orange (p.110)  
Miniscones salés (p.157)  
Porridge cru sarrasin-noisette (.187)  
Pain paléo à la patate douce (p.197)  
Patates douces sautées façon teriyaki (p.197)  
Tarte au citron vert et à la banane (p.210)  
Pâte à crumble sans farine (p.236)  
Carrés aux fruits secs et au chocolat (p.241)  
Granola chocolat, graines de courge et cranberries (p.244)  
Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)  
Petits moelleux potimarron à la vanille (p.256)  
Moelleux orange et pâte d'amande (p.258)  
Muffins potimarron-café (p.268)  
Muffins coco et patate douce (p.269)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Pudding mangue coco (p.274)  
Mousse au chocolat végétale (p.277)  
Semoule de riz à la pistache (p.278)  
Pudding de chia au chocolat (p.280)  
Crème à l'abricot (p.283)  
Panna cotta (p.283)  
Gâteau de polenta aux figues (p.284)  
Flan à l'abricot et au thé matcha (p.288)  
Crème dessert chocolat-noisette (p.291)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)  
Flan de lait d'amande au kuzu (p.293)  
Crème de cajou vanillée (p.297)  
Crème mascarpone végétale (p.297)  
Crème de cajou montée à la chantilly de coco (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Trifle aux fruits rouges (p.300)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300)  
Trifle poire-marrons (p.300)  
Layer cake vegan (p.306)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Bûche patate douce, noisette et café (p.311)  
Thumbprints noisette-framboise (p.314)

## **Sirop d'érable**

Petits pains à burger (p.41)  
Crêpes à l'orange (p.71)  
Pudding au sarrasin (p.75)  
Pudding de chia classique amande-vanille (p.76)  
Pancake patate douce et chocolat (p.81)  
Porridge d'avoine au four (p.86)  
Granola aux flocons d'avoine et aux fruits secs (p.86)  
Granola salé au flocons d'avoine (p.86)  
Pain à l'avoine et à la cannelle (p.87)  
Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)

Crackers noisette et cumin (p.109)  
Crufture de chia (p.110)  
Verrine de souchet au yaourt d'amande et à l'orange (p.110)  
Crème dessert orange - cannelle (p.127)  
Sablé pois-chiche et chocolat (p.128)  
Sauce spicy à la cacahuète (p.144)  
Brochettes de seitant sauce barbecue (p.165)  
Salade de quinoa, asperges et avocat (p.182)  
Coleslaw au quinoa (p.182)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Pâte à tarte à la noix de coco (p.209)  
Tarte aux pommes à la crème de noisette (p.212)  
Tarte crue au chocolat et au sarrasin (p.215)  
Tarte au chocolat classique (p.215)  
Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Tartelettes aux noix (p.221)  
Biscuits au beurre de cacahuète (p.225)  
Biscuits choco-noisette (p.225)  
Biscuits noix cranberries(p.225)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Sablés citron-pavot (p.229)  
Sablés aux fruits secs (p.229)  
Cookies pois-chiches et chocolat (p.229)  
Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)  
Cookies pommes, noisettes et raisins(p.230)  
Biscuits pomme-amande (p.230)  
Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Pâte à crumble sarrasin et chocolat (p.236)  
Crumble aux oranges et aux pruneaux (p.237)  
Crumble framboises - chocolat (p.238)  
Crumble de prunes au muesli (p.238)  
Barres brookies (p.241)  
Granola pomme-sarrasin (p.244)  
Granola matcha-coco (p.244)  
Moelleux à la châtaigne (p.254)  
Blondies cacahuète et chocolat (p.260)  
Compote de poire au souchet (p.274)  
Mousse au chocolat végétale (p.277)  
Clafoutis amande et nectarine (p.287)  
Nappage au chocolat (p.296)  
Crème de cajou vanillée (p.297)  
Crème de cajou montée à la chantilly de coco (p.297)  
Crème mascarpone végétale (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Trifle aux fruits rouges (p.300)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300)  
Trifle poire-marrons (p.300)  
Layer cake aux fraises (p.304)

## **Soba (nouilles)**

Soba sautées aux légumes (p.101)  
Soba estivales (p.101)  
Wok de soba au tofu (p.101)

## **Soja**

### *Crème soja*

Blinis à la purée de pommes de terre (p.61)  
Crêpes petits pois et tofu fumé (p.69)  
Sauce crémeuse à la betterave (p.96)  
Sauce crémeuse à l'échalote et au miso (p.97)  
Quiche champignons butternut (p.117)  
Tartes kale, cajou et citron (p.118)  
Tarte potimarron-châtaigne (p.120)  
Terrine de pois-chiches et petits pois façon falafels (p.127)  
Sauce béchamel au tahin (p.144)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)  
Courgettes farcies au millet et à la menthe (p.177)  
Brandade de pommes de terre, haricots blancs et fenouil (p.202)

### *Crème soja vanille*

Mousse vanillée (p.297)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Charlotte aux fraises (p.303)

### *Fromage blanc de soja*

Crème budwig (p.76)

### *Protéines de soja texturées*

Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)

### *Tamari (sauce soja)*

Crêpes asperges et tempeh (p.69)  
Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Granola salé au flocons d'avoine (p.86)  
Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99)  
Rouleau de printemps sauce coco cacahuète (p.99)  
Nouilles de riz à l'indonésienne (p.99)  
Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)  
Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)  
Soba sautées aux légumes (p.101)  
Soba estivales (p.101)  
Wok de soba au tofu (p.101)  
Pad thaï de légumes (p.102)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Galette de lentilles au millet (p.138)  
Croquettes de panais et pommes de terre au soja (p.143)  
Sauce crémeuse au tamari (p.144)  
Sauce spicy à la cacahuète (p.144)  
Seitan de haricots rouges (p.162)  
Steak de seitan (p.162)  
Brochette de seitan sauce barbecue (p.165)  
Millet comme un riz cantonnais (p.174)  
Stew de haricots blancs aux légumes racines (p.180)  
Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)  
Coleslaw au quinoa (p.182)  
Pilaf de quinoa au brocoli (p.185)  
Patates douces sautées façon teriyaki (p.197)  
Blinis burger de patate douce à l'avocat (p.198)  
Patates douces farcies au brocoli, sauce sésame (p.198)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)

### *Tempeh*

Crêpes asperges et tempeh (p.69)

Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Boulettes de tempeh (p.135)  
Triangles de tempeh panés aux noisettes (p.136)  
Pilaf de quinoa au brocoli (p.185)

### *Tofu*

Banh Mi au tofu et aux pickles (p.42)  
Raviolis au tofu et aux poivrons (p.96 nature ou moutarde)  
Raviolis aux petits pois (p.96 nature ou aux herbes)  
Soupe de nouilles de riz au épinard et au gingembre (p.99)  
Nouilles pad thaï au brocoli (p.100)  
Wok de soba au tofu (p.101 nature moutarde ou curcuma)  
Fromage de tofu ail et fines herbes (p.109)  
Tarte épinards et amandes (p.120)  
Crumble de tomates au tofu et aux olives (p.133 aux olives)  
Tofu pané lin - courge (p.136)  
Nuggets de tofu aux graines (p.136)  
Tarte au chocolat mousseuse (p.215)  
Layer cake aux fraises (p.304)

### *Tofu fumé*

Crêpes petits pois et tofu fumé (p.69)  
Sauce crémeuse à la betterave (p.96)  
Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)  
Quiche Lorraine vegan (p.117)  
Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte potimarron-châtaigne (p.120)  
Bâtonnets de tofu aux corn flakes (p.136)  
Burgers de tofu et polenta aux carottes râpées (p.141)  
Petits roulés aux saucisses végétales (p.150 saucisse)  
Muffins aux pruneaux et tofu fumé (p.153)  
Far salé au tofu fumé (p.155)  
Millet comme un riz cantonnais (p.174)

### *Tofu soyeux*

Crème protéinée aux fruits (p.76)  
Spaghetti sauce aux artichauts marinés (p.97)  
Gnocchis de panais à la crème de tomates séchées (p.106)  
Quiche Lorraine vegan (p.117)  
Quiche poireau curry (p.117)  
Quiche chou-fleur (p.117)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tarte à la crème de tomate (p.122)  
Tartare d'olives vertes aux amandes (p.147)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)  
Tarte chocolat gingembre (p.215)  
Tarte au chocolat classique (p.215)  
Tarte framboise et coco (p.218)  
Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Tarte aux figues et à la purée de noisette (p.221)  
Cheese-crumble citron rhubarbe (p.238)  
Cake figues et chocolat (p.253)  
Blondies poire, pâte d'amande et chocolat (p.260)  
Petits fondants marrons-matcha (p.260)  
Mousse aux marrons et sarrasin (p.277)  
Mousse au chocolat végétale (p.277)  
Mousse chocolatée (p.297)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)

Bûche chocolat-mandarine (p.307)  
Bûche aux marrons et aux écorces d'orange confites (p.309)  
Ganache mousseuse au chocolat (p.310)  
Terrine marrons-chocolat à la poire (p.310)  
Bûche patate douce, noisette et café (p.311)

### *Yaourt de soja*

Pains plats façon naan (p.38)  
Petits pains vapeur châtaigne miso noisette (p.56)  
Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Blinis à la farine de châtaigne (p.58)  
Pancakes aux flocons de millet (p.79 vanille)  
Porridge d'avoine sans cuisson (p.85 vanille)  
Porridge d'avoine sans cuisson au thé matcha (p.85 vanille)  
Porridge d'avoine sans cuisson coco et sésame noir (p.85 vanille)  
Barres aux fruits et flocons d'avoine (p.87)  
Yaourt de soja à la vanille (p.110)  
Verrine de souchet au yaourt d'amande et à l'orange (p.110 vanille)  
Scones salés aux olives et au citron (p.157)  
Miniscones salés (p.157)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Petits pains carotte, coco et curry (p.223)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Petits moelleux aux fruits rouges (p.256)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Pudding mangue coco (p.274)  
Flan à la mangue (p.288)  
Crème mascarpone végétale (p.297 vanille)  
Tiramisu mangue-coco (p.299 vanille)  
Trifle aux fruits rouges (p.300 vanille)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300 vanille)  
Trifle poire-marrons (p.300 vanille)  
Bûche poire et pain d'épices (p.310)  
Christstollen (p.312)  
Pain d'épices (p.314)

### **Spéculoos sans gluten**

Tarte chocolat gingembre (p.215)  
Tarte framboise et coco (p.218)

### **Sumac**

Pois-chiches panés au zaatar (p.136)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)  
Salade de lentilles et de riz aux courgettes (p.180)

### **Tapenade**

Tarte aux légumes racines rôtis (p.118)  
Tarte aux tomates, olives et pignons (p.122)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)

### **Tapioca**

Crème de millet sarrasin et tapioca (p.74)  
Porridge millet au tapioca (p.74)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Mousse au citron (p.278)

Quinoa au lait d'amande et au gingembre (p.280)  
Pudding de millet au potimarron (p.284)  
Gâteau de tapioca, rhubarbe et framboise (p.284)

## **Tartare d'algues**

Toast à l'avocat (p.76)

## **Thé**

Cake chocolat - pruneaux (p.253)

## **Thé matcha**

Pancakes matcha-marron (p.81)  
Pâtes fraîches au thé matcha (p.94)  
Sablés salés matcha sésame (p.150)  
Smoothie matcha-coco (p.223)  
Granola matcha-coco (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)  
Carrés amande, matcha et cranberries (p.248)  
Marbré sésame noir et thé matcha (p.250)  
Petits fondants marrons-matcha (p.260)  
Financiers au thé matcha (p.264)  
Semoule de riz au thé matcha (p.278)  
Flan à l'abricot et au thé matcha (p.288)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Sapin de Noël et cœurs au thé matcha (p.314)

## **Thym**

Fruits secs torréfiés aux épices (p.148)

## **Tomate**

### *Tomates cerises*

Taboulé de quinoa toutes saisons (p.158)

### *Concentré de tomate*

Seitan sauce tomate cacahuète (p.165)

### *Tomates entières*

Burger au lupin (p.42)  
Sauce green pour pizza (p.50)  
Sauce tomates au miso (p.50)  
Pizza tomate-mozza (p.52)  
Pizza caulicrust sans farine (p.52)  
Variations autour du guacamole (p.63)  
Tarte aux tomates, olives et pignons (p.122 roma)  
Tarte à la crème de tomate (p.122)  
Crumble de tomates au tofu et aux olives (p.133)  
Taboulé de chou-fleur estival (p.161)  
Seitan rôti à l'aubergine et aux tomates (p.165)  
Tomates farcies au millet et aux olives (p.174)  
Moussaka végétale au millet (p.177)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)  
Tartinade poivron-tomate (p.293)

### *Sauce tomate*

Gnocchis de pomme de terre au quinoa (p.106)  
Boulettes de tempeh (p.135)

Boulettes à l'aubergine (p.143)  
Moussaka végétale au millet (p.177 au basilic)  
Roulés d'aubergines au quinoa et au pesto (p.184)  
Toasts de polenta aux aubergines (p.193)

### *Tomate séchée*

Zoodle et sauce crémeuse (p.102)  
Gnocchis de panais à la crème de tomates séchées (p.106)  
Tarte aux blettes et aux olives (p.118)  
Tarte à la crème de tomate (p.122)  
Tatin d'aubergine à la tomate confite (p.122)  
Muffins épinards, pistaches et caviar de tomate (p.152)  
Cake salé coco menthe coriandre et tomates séchées (p.155)  
Far salé au tofu fumé (p.155)  
Curry de seitan (p.165)  
Coulis de lentilles corail à la tomates (p.179)  
Bol de quinoa garni (p.185)  
Tartinade poivron-tomate (p.293)

### **Umebosis**

Soba estivales (p.101)  
Salade de riz aux légumes rôtis et noix de cajou (p.170 vinaigre)

### **Vanille**

Briochettes à l'huile d'olive (p.47)  
Brioche au citron et à la fleur d'oranger (p.49)  
Brioche kinako (p.49)  
Fondant châtaigne et fruits de fin d'été (p.56)  
Pudding de flocons de millet (p.74)  
Pudding de chia classique amande-vanille (p.76)  
Pancakes basique (p.79)  
Pancakes banane-coco (p.81)  
Pâte à tartiner banane pruneaux et cacao (p.82)  
Porridge d'avoine au four (p.86)  
Sablés pois-chiches et chocolat (p.128)  
Pâte à tartiner azuki, pruneaux, chocolat (p.180)  
Porridge cru sarrasin- noisette (p.187)  
Barres de sarrasin cru aux fruits secs (p.188)  
Muesli cru au sarrasin et aux graines (p.188)  
Fondant à la patate douce et à l'orange (p.197)  
Pudding de patate douce à la vanille (p.198)  
Pâte brisée sucrée (p.209)  
Pâte à tarte à la noix de coco (p.209)  
Tarte à la rhubarbe et aux amandes (p.216)  
Tartelettes crues aux fraises (p.218)  
Tartelettes crues aux myrtilles façon cheesecake (p.218)  
Tarte aux poires et à la purée de pistache (p.221)  
Carrés coco fraise et rhubarbe (p.223)  
Petits-beurre (p.225)  
Petits-beurre au chocolat (p.225)  
Biscuits au beurre de cacahuète (p.225)  
Biscuits choco-noisette (p.225)  
Biscuits noix cranberries(p.225)  
Cookies chocolat et noix de cajou (p.226)  
Cookies pois-chiches et chocolat (p.229)  
Cookies citron, gingembre et fèves de cacao (p.230)  
Pâte à tarte sucrée aux flocons et aux amandes (p.235)  
Lait de quinoa à la noisette (p.235)  
Pâte à crumble gourmande (p.236)

Pâte à crumble toute simple (p.236)  
Poire au crumble d'amandes (p.237)  
Crumble abricots coco (p.238)  
Barres brookies (p.241)  
Carrés au citron et fruits rouges (p.243)  
Granola poire quinoa (p.244)  
Granola matcha-coco (p.244)  
Balles énergétiques (p.247)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Gâteau au yaourt de soja (p.250)  
Marbré chocolat quinoa (p.250)  
Gâteau banane et beurre de cacahuète (p.252)  
Petits moelleux marrons, orange et cardamome (p.256)  
Petits moelleux aux fruits rouges (p.256)  
Petits moelleux potimarron à la vanille (p.256)  
Fondant à la patate douce façon pain d'épices (p.260)  
Blondies cacahuète et chocolat (p.260)  
Madeleines coco (p.262)  
Muffins citron-groseilles (p.266)  
Muffins framboises-amande (p.266)  
Muffins courgette-chocolat(p.266)  
Muffins pomme-cannelle (p.269)  
Muffins coco et patate douce (p.269)  
Scones à l'orange, option chocolat (p.270)  
Scones aux fruits rouges (p.270)  
Scones à l'amarante et aux fruits secs (p.270)  
Pudding de tapioca (p.273)  
Compote de poire au souchet (p.274)  
Mousse aux marrons et sarrasin (p.277)  
Riz au lait framboise-coco (p.280)  
Riz au lait cannelle-châtaigne (p.280)  
Quinoa au lait d'amande et au gingembre (p.280)  
Pudding de chia au chocolat (p.280)  
Pudding de millet au potimarron (p.284)  
Gâteau de tapioca, rhubarbe et framboise (p.284)  
Gâteau de polenta aux figues (p.284)  
Clafoutis amande et nectarine (p.287)  
Clafoutis ananas-coco (p.287)  
Crème dessert chocolat-noisette (p.291)  
Crème dessert aux poires (p.291)  
Crème pâtissière traditionnelle (p.296)  
Crème pâtissière vegan à la vanille (p.296)  
Biscuits à la cuillère (p.297)  
Crème de cajou vanillée (p.297)  
Crème mascarpone végétale (p.297)  
Crème de cajou montée à la chantilly de coco (p.297)  
Tiramisus au thé matcha (p.299)  
Tiramisus au citron (p.299)  
Tiramisus mangue-coco (p.299)  
Trifle aux fruits rouges (p.300)  
Trifle fraise-rhubarbe (p.300)  
Trifle poire-marrons (p.300)  
Charlotte aux fraises (p.303)  
Charlotte café et pralinée (p.303)  
Charlotte chocolat-framboise (p.303)  
Layer cake vegan (p.306)  
Bûche épicée à la gelée de pomme et aux cranberries (p.309)  
Sapin de Noël et cœurs au thé matcha (p.314)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

## **Vinaigre de cidre**

Pain aux graines de tournesol (p.30)  
Scones à l'avoine et aux fruits rouges (p.88)  
Buche cajou basilic et noix du Brésil (p.109)  
Crackers aux graines de courges et de tournesol (p.109)  
Pâte légèrement feuilletée (p.124)  
Burgers betterave et pois-chiches (p.141)  
Scones salés butternut et figues séchées (p.156)  
Miniscones salés (p.157)  
Brochette de seitan sauce barbecue (p.165)  
Gratin de boulgour de riz aux choux de Bruxelles rôtis (p.170)  
Salade de millet butternut et pesto de graines de courge (p.173)  
Salade de quinoa et choux de Bruxelles (p.182)  
Salade de quinoa asperges et avocat (p.182)  
Pain paléo à la patate douce (p.197)  
Salade de pommes de terre et pois-chiches rôtis (p.202)  
Layer cake vegan (p.306)  
Galette des rois végétale (p.317)  
Galette des rois végétale aux lentilles (p.317)

## **Vinaigre de riz**

Banh mi au tofu et aux pickles (p.42)  
Crêpes aux pousses de soja et curcuma (p.69)  
Nem aux vermicelles de riz et tofu fumé (p.100)  
Soba estivales (p.101)  
Wok de soba au tofu (p.101)  
Recette de base des maki sushis (p.168)  
Onigris (p.169)  
Onigris garnis (p.169)  
Maki roulé à la californienne (p.169)  
Coleslaw au quinoa (p.182)  
Patates douces sautées façon teriyaki (p.197)  
Gomadofu noir et blanc (p.293)

## **Wasabi**

Soba estivales (p.101)

## **Zaatar**

Beignets d'oignons (p.128)  
Pois-chiches panés au zaatar (p.136)  
Falafel burgers (p.141)  
Fruits secs torréfiés aux épices (p.148)  
Muffins salés au zaatar et tzatziki (p.152)  
Kalepops (p.153)  
Couscous au chou-fleur et oignons rôtis (p.158)  
Un repas complet et équilibré pour 2 personnes (p.205)