

INDEX

A

achats 75
achats de base 84 85
acide-base (équilibre) 40
acides gras 47
acidose 124
adapter : inadapté au cru? 29
adapter : je ne cuisine pas 65
adapter la cure selon la force digestive 57
adapter (tableau) 64
Additifs 75
ail (recette) 105
amandes & Cie 77
ami cuisinier 91
Anchoïade 105
anchois 105
après la cure 116
assaisonnements (recettes) 105
Assiette ressourçante (principes) 122

B

bains dérivatifs 44
Bases pratiques de la Cuisine Nature en sept points 120
Berg 92
betterave 114
Beurre d'ail aux Noix 105
boissons 73
boissons (recettes) 112
Boîte à mendiants 109
bouillon 113
Bouillon de légumes 94
Brésilienne 109

C

candidose 59
câpres 106

Carottes et germes de soja à la sauce au curry quasi-cru 98
casse-croute type (midi ou soir) 101
catalogue Cuisine nature 128
Catalogue Les topos 129
Caviar d'algues 107
Caviar de Lentilles 107
Caviar de Tournesol germé 107
céleri 113, 114
centrifugeuse 80
céréales 82
Chèvre chaud aux épices orientales sur pomme 98
Chicons (endives) ou fenouils farcis sans viande 98
ciboulette 105
Cocktail santé aux fruits 109
collation (liste) 72
collation (recettes) 109
colon 42
compléments 44
Compote de fruits de saison à la vapeur douce 110
Crème Budwig 109
Crème de basilic ou de cresson 105
cresson 105
Crudités d'hiver chatoyantes 99
cru ou quasi cru 25
Cuisine Nature (bases en 7 points) 120
cuissons 77

D

Deux semaines en pratique 71
dissociations alimentaires 53
drainages lymphatiques 44
durée de la cure 17, 57

E

Entrée en cure 62

extracteur 80
extrait de bourgeon de figuier 51

F

feuilles vertes 79
fibromyalgie 56, 59
figuier extrait de bourgeon 51
four doux 29

G

germées (graines) 81
glutamine 51
gomasio 106
Grégoire 92
grille de base 88
grille de base (pour 15 jours) 88
Guacamole (avocat) 107

H

Hachis d'échalotes persillé 105
huiles et assaisonnement 78
Hydromel ou Citronnade Peps 112
hypocuisson 104
hypotoxique 38

I

intestin 42

J

Je ne cuisine pas 65
Jus de la Voie du Milieu 113
jus de légumes 80
Jus de légumes/fruits (12 recettes) 113

L

Lait de poule Végétal 114
lavements 44
Le cru bien tempéré 27
légumes 78
Légumes vapeur selon saison 100
Lentilles germées en crocodile 100

M

matin 71
menus de cure en mars 90
menus de cure en septembre 89
Milk Shake végété 111, 114
Mousse de chou-fleur et oeufs mollets 100
Muesli du docteur 110

N

noix de coco 111

O

objectif d'une cure 14
oeufs mollets 100
oléagineux 77
omégas 47
on cuisine pour moi - mon ami cuisinier 91

P

petit déjeuner (liste) 71
petit déjeuner (recettes) 109
Petits légumes à la vapeur et chèvre 98
pique-nique 101
Planning du jour P 86
plats (recettes) 98
Poireaux vapeur sauce vinaigrette 101
Pommes de terre en robe des

champs 100
potages 94
prébiotiques 43
principes (de la cure) 21
principes de l'Assiette ressourçante 122
probiotiques 42
produits frais 31
protéines animales et végétales 75
provisions 84

Q

quantités 74
Quelle cure pour moi? 56
questions fréquentes 87

R

recettes résumées 93
respirations abdominales 44
restaurant (pendant la cure) 113
rythmes alimentaires 36

S

Salade de chicons, avocat et mâche 102
Salade de chou blanc et pignons de pin 102
Salade de crudités d'hiver 102
Salade de fruits frais vanillée 111
Salade de poulet aux petits légumes 103
Salade de roquette et jeunes épinards crus aux noix 103
Salade folle de crudités d'automne 103
Salade folle de crudités d'été 102
Salades de laitue et pissenlit et noix de Grenoble 103
Salade variée 104
Salade verte et roquette, sardines 104

Sauce au curry Quasi Cru 105
Sauce Ravigote 106
Saumon au four doux 104
Saumon vapeur douce et brocolis (ou scarole) 104

semi-cure au restaurant 67
Soleil du Matin 114
soliste 66
sucre 83
syndrome de fatigue chronique 59

T

Tabouleh de quinoa 104
tahin 106
Thé des Indiens (ou de l'Himalaya) 112
Tisane de réglisse 112

V

vapeur 99
Velouté aux fruits frais et avocat 111
Velouté de fruits au coco & pollen 111
Vinaigrette riche au citron 106
vitamine C 49

W

www.cuisine-et-decouvertes.fr 66
www.cuisinenature.com 2
www.detoxxalacarte.fr 66
www.greenshop.be 2
www.kousmine.fr 125
www.lescuresdedith.com 66
www.lestoposdetaty.com 2
www.taty.be/parcours 16