

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

13 JE COMMENCE

Végétarien équilibré - principes de base **14**

Grille de base du semi-végé léger **16**

Durée de cuisson des céréales **20**

Cuire avec quelles huiles **24**

Le front de libération des légumes **27**

Mieux assimiler les protéines végétales **31**

RECETTES

33 POTAGES

Potage de potimarron au curry **36**

Crème de carottes au cerfeuil **38**

Potage de légumes Bieler **40**

Soupe bruxelloise de Bonne-Maman **43**

Soupe verte d'orties **44**

Bouillon de Légumes **46**

49 PLATS COMPLETS À BASE DE LÉGUMES

Les outils vapeur **52**

Jardinière de légumes **53**

Omelette espagnole **55**

Tarte aux poireaux **57**

Pain de légumes au cumin (courgettes et champignons) **60**

Sauce amandine **61**

Soufflé d'épinards **63**

Pour réussir un soufflé **65**

Outils ménagers pour battre les blancs en neige **66**

Crumble aux légumes **67**

Clafoutis de légumes d'été **70**

Crêpe de légumes 72

Vinaigrette riche pour des salades crues de saison 75

79 PLATS À BASE DE CÉRÉALES

Chèvre chaud aux petits raisins sur toast 81

Gratin de millet aux carottes et fêta 85

Croquettes de millet, carottes et fêta 86

Croquettes au chèvre et aux courgettes 88

Nasi-goreng à la volaille 90

Tartines légères au fromage frais 91

93 CÉRÉALES PURES

Taboulé de quinoa 97

Couscous d'hiver végétarien au curry 99

Poivrons farcis sans viande 101

Toast au radis noir 103

Riz parfumé aux mille noix 105

Risotto aux petits pois 107

Pâtes à la sicilienne 110

Pâtes au pesto et tagliatelles de légumes 113

Orge de Corinthe 116

Salade d'Hildegarde 118

121 GLOSSAIRE

123 SOURCES D'AUTRES RECETTES

124 INDEX

127 CATALOGUE ALADDIN