

Dr Pierre Nys

Endocrinologue-nutritionniste

MES PETITES RECETTES

magiques

**SANS
FODMAPS**



100 recettes gourmandes et faciles

POUR NE PLUS AVOIR MAL AU VENTRE ET MIEUX DIGÉRER !

POCHE

LE D U C . S

Voici le protocole strict du Régime sans
Fodmaps et les listes de courses des
100 recettes sans Fodmaps.

L E D U C . S
E D I T I O N S

© 2015 Leduc.s Éditions

VOTRE LISTE FODMAPS

SUPER-COMPLÈTE ET SUPER-SIMPLE

Découvrez ci-dessous tous les aliments que vous consommez couramment, avec leur teneur en Fodmaps représentée par la couleur du petit smiley.

😊 = allez-y, pas de problème !

😬 = attention quand même, ça passe ou ça casse, restez raisonnable.

😞 = oubliez, vous risquez de payer cher cet aliment sur un plan digestif.

ALIMENT	
Abats	😊
Abricot	😞
Abricot sec	😞
Achards	😞
Agar-agar	😞
Agneau	😊
Aiglefin	😊
Ail	😞
Algues	😞
Alose	😊
Amande	😞
Ananas frais	😊
Ananas en conserve	😞
Anchois	😊
Andouille	😊
Aneth	😊
Angélique	😊
Anguille	😊
Anis étoilé	😊
Anis vert	😊
Appenzell	😊
Arbouse	😬

ALIMENT	
Artichaut	😞
Asperge	😞
Aubergine	😞
Avocat	😊
Avoine et son d'avoine	😊
Badiane	😊
Banane	😊
Banane plantain	😞
Banon (fromage de chèvre)	😊
Bar (poisson)	😊
Barbue (poisson)	😊
Barre chocolatée	😞
Barre de céréales	😬
Barre de muesli aux fruits	😞
Basilic frais	😊
Batavia	😊
Beaufort	😊
Béchamel	😞
Beignets	😞
Betterave	😬
Beurre	😊
Bigorneau	😊

ALIMENT	
Biscotte	🤢
Blette	😊
Bleus (de Bresse, d'Auvergne)	😊
Blini	😡
Bœuf (steak, haché, pot-au-feu)	😊
Boissons gazeuses	😡
Bonbon	😡
Boudin blanc	😡
Boudin noir	😊
Boulettes de viande	😊
Brie	😊
Brioche	😡
Brochet	😊
Brocoli	😡
Brousse (fromage frais)	😡
Brugnon	😡
Bûche de Noël	😡
Bulot	😊
Cabécou	😊
Cabillaud	😊
Cacahuète	😊
Cacao en poudre	😊
Café sans sucre	😊
Caille	😊
Caillé (lait)	😡
Calamars	😊
Camembert	😊
Canapés et amuse-gueules classiques	😡
Canard	😊
Cancoillotte	😡
Cannelle	😊

ALIMENT	
Cantal	😊
Câpre	😊
Caramel	😡
Cardamome	😊
Cardon	😊
Carotte	😊
Carpe	😊
Carrelet	😊
Carvi	😊
Cassis	😊
Céleri	😊
Céréales germées	😊
Cerfeuil	😊
Cerise	🤢
Cervelle	😡
Champignons	😡
Chapelure	😡
Chapon	😊
Charcuterie (andouille, saucisse, saucisson)	😊
Châtaigne	😡
Chausson aux pommes	😡
Cheddar	🤢
Chicorée (frisée, sauvage)	😡
Chips	😡
Chocolat au lait	🤢
Chocolat noir	😊
Choux	😡
Chutney	😡
Ciboule	😊
Ciboulette	😊
Cidre	😡
Citron	😊
Clafoutis	😡

ALIMENT	
Clémentine	😊
Coca-cola	😞
Coing	😓
Colin	😊
Compote et confiture avec sucre	😓
Compote et confiture sans sucre ajouté	😊
Compote et confitures allégées	😞
Comté	😊
Concentré de tomate	😊
Concombre	😊
Coq très bien cuit	😊
Coque	😊
Coquelet	😊
Coquillages (praires, huîtres, moules, coques...)	😊
Coquille Saint-Jacques	😊
Coriandre fraîche	😊
Corn flakes, Spécial K	😞
Cornichon	😓
Cottage cheese	😞
Coulis de fruits maison, sans petits grains	😊
Coulis de tomate	😊
Coulommiers	😊
Courge	😊
Courgette	😊
Court-bouillon	😊
Couscous (blé)	😞
Crabe	😊
Crème anglaise	😞
Crème au beurre	😞

ALIMENT	
Crème brûlée	😞
Crème caramel	😞
Crème Chantilly ou fouettée	😞
Crème dessert	😞
Crème pâtissière	😞
Crêpe	😞
Cresson	😞
Crevette	😊
Criste marine	😞
Croissant	😞
Crosnes	😞
Crottin de chèvre	😊
Croûtons	😞
Crumpets	😞
Crustacés	😊
Cumin	😊
Curcuma	😊
Curry	😓
Date	😊
Dinde	😊
Eau	😊
Endive	😊
Épices (cannelle, clou de girofle, cumin, curry, muscade, paprika, poivre, vanille...)	😊
Épinard	😊
Estragon frais	😊
Fenouil	😊
Fève	😓
Figue sèche	😓
Flan	😞
Flocons d'avoine	😓
Foie	😊

ALIMENT	
Frites surgelées	☹️
Fromage affiné	😊
Fromage blanc	☹️
Fruits rouges et noirs (framboises, groseilles, myrtilles, cassis)	😊
Galette de riz	😊
Gambas	😊
Gâteau maison (classique, aux fruits ou au chocolat, quatre-quarts...)	😞
Gaufre	😞
Gaufrette (chocolat, café, vanille)	☹️
Gélatine	😊
Gibier	😊
Gingembre (racine)	😊
Glace allégée en matières grasses	😞
Glace et sorbet	😞
Haddock	😊
Haricot vert	😊
Haricots secs (tous : flageolets, rouges, blancs...)	☹️
Herbes (persil, menthe, ciboulette, laurier, thym, romarin...)	😊
Huile (olive, colza...)	😊
Jambon cru ou cuit	😊
Jus d'ananas	😞
Jus de cranberry	☹️
Jus de légumes (tomate, carotte, céleri, betterave)	😊
Jus de pamplemousse	😊
Jus de pomme	☹️

ALIMENT	
Jus d'orange	😊
Kiwi	😊
Lait concentré sucré	☹️
Lait de soja	😞
Lait de vache	☹️
Lentilles	☹️
Litchi	😞
Maïs	😞
Maizena	😊
Mangue	☹️
Maquereau	😊
Melon	😞
Muesli	😊
Noix de coco	😊
Nougat	😞
Œuf	😊
Oignon	☹️
Olive	😊
Orange	😊
Oseille	😊
Pain à hamburger	☹️
Pain au lait	☹️
Pain blanc, baguette	☹️
Pain aux 6 ou 9 céréales et graines	😊
Pain de mie (à la farine de blé)	☹️
Pain d'épeautre	😊
Pain noir (Pumpernickel)	😊
Pain pita	😞
Pamplemousse	😊
Pancake (préparations à faire soi-même)	☹️
Papaye	😊

ALIMENT	
Pastèque	🤢
Patate douce	😊
Pâte à tartiner aux noisettes	🤢
Pâtes au blé	😡
Pêche nature ou en boîte	😡
Persil frais	😊
Petit pois	😡
Pizza	😡
Poire nature ou en boîte	😡
Poireau	😡
Pois cassé	😡
Pois chiche	😡
Poisson	😊
Poivron rouge ou jaune (épluché et épépiné)	😊
Poivron vert	😡
Polenta (semoule de maïs)	😊
Pomme	😡
Pomme de terre	🤢
Pomme séchée	😡
Pop-corn	😡
Potiron	😊
Poulet	😊
Prune (mirabelle, reine-claude, quetsche...)	😡
Pruneau	😡
Quinoa	🤢
Radis	😊
Raifort	😊
Raisin (blanc ou noir)	🤢
Raisin sec	😡
Rhubarbe	😊
Riz (basmati, blanc, brun...)	🤢
Riz au lait végétal	😊

ALIMENT	
Romarin frais	😊
Rouget	😊
Salade verte (toutes)	😊
Sardine	😊
Sauce barbecue	😡
Sauce béarnaise	🤢
Sauce bolognaise (sans oignon ni ail)	😊
Sauce bordelaise	😡
Sauce bretonne	😡
Sauce tomate	😊
Saucisse	🤢
Saumon	😊
Scones	😡
Seiche	😊
Sodas	😡
Soja (et tofu, lait de soja)	🤢
Son d'avoine	😊
Sucre (blanc, brun, raffiné...)	😡
Surimi	😡
Sushi	🤢
Tacos (à la farine de maïs)	😊
Tapioca	🤢
Thé (sans sucre ni lait)	😊
Thon	😊
Thym frais	😊
Tisanes	😊
Tomate	😊
Truite	😊
Veau	😊
Viande en général	😊
Vinaigre	😊
Vins sucrés/cuits	😡
Yaourt	😡

VOTRE LISTE DE COURSES DES 100 RECETTES

MES PETITS-DÉJEUNERS ZÉRO SOUCI

BARRES DE CÉRÉALES

ANTI-PETIT CREUX

INGRÉDIENTS : 170 g de flocons d'avoine ; 25 g de noixettes concassées ; 60 g de sirop d'érable ; 40 g d'huile de coco, 1 c. à c. de cacao amer.

CHIA AU LAIT

INGRÉDIENTS : 50 cl de lait végétal ; 2 bananes bien mûres ; 1 c. à c. d'extrait de vanille ; 80 g de graines de chia.

MILLET AU LAIT ET AU CACAO

INGRÉDIENTS : 70 cl de lait végétal (soja, amande...) ; ½ gousse de vanille ; 100 g de millet ; 1 c. à c. bombée de cacao amer ; 1 banane bien mûre ; 1 c. à s. bombée de purée d'amande blanche.

MUESLI FLOCONNEUX

INGRÉDIENTS : 150 g de flocons d'épeautre ; 75 g de flocons de riz ; 75 g de flocons de sarrasin ; 50 g d'amandes effilées ; 50 g de graines de courge ; quelques pincées de cannelle.

PAIN D'ÉPEAUTRE

INGRÉDIENTS : 500 g de farine de petit-épeautre ; 35 cl d'eau tiède ; 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ; 2 c. à c. de sel ; huile pour le moule.

P'TIT-DÉJ 100 % TONUS

INGRÉDIENTS : 200 g de flocons d'avoine précuits (Quaker Oats) ; 4 yaourts de soja ; 2 c. à c. de sirop d'érable ; 3 kiwis ; 100 g de framboises.

PANCAKES DE SARRASIN

INGRÉDIENTS : 150 g de farine de sarrasin ; 50 g de farine de riz ; 2 œufs ; 20 cl de lait végétal (soja, noix, amande...) ; 1 sachet de levure chimique (sans gluten) ; 2 c. à s. d'huile de tournesol ; 1 pincée de sel.

PORRIDGE À L'AVOINE

INGRÉDIENTS : 160 g de flocons d'avoine ; 1 l de lait végétal au choix (amande, soja, riz...) ; 1 c. à c. de cannelle ; 4 c. à s. de sirop d'érable.

APÉROS

CHIPS DE CAROTTES AU CUMIN

INGRÉDIENTS : 4 grosses carottes ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 3 c. à c. de cumin en poudre ; sel.

COCKTAIL « AQUA FRESCA »

INGRÉDIENTS : 80 cl d'eau minérale ; 4 c. à s. de graines de chia ; 2 citrons verts.

CRACKERS APÉRO À L'ÉPEAUTRE ET AUX GRAINES

INGRÉDIENTS : 220 g de farine de petit-épeautre ; 5 cl d'huile d'olive ; 1 c. à s. rase de graines de pavot ; 1 c. à s. rase de graines de sésame ; 12 cl d'eau environ ; 1 c. à c. rase de sel fin.

DIP DE LÉGUMES ET TOFU-NAISE

INGRÉDIENTS : 2 carottes ; 1 petit concombre ; 200 g de tofu soyeux ; 2 cornichons ; 1 c. à c. de ciboulette ciselée ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

JUS « EASY DIGEST »

INGRÉDIENTS : 1 ananas ; 2 citrons verts bio.

JUS BONNE MINE

INGRÉDIENTS : 3 oranges ; 4 carottes ; 1 petit morceau de racine fraîche de curcuma.

JUS DÉTOX

INGRÉDIENTS : 1 petit radis noir ; 1 concombre ; 3 branches de céleri.

RILLETES DE THON À LA CIBOULETTE

INGRÉDIENTS : 1 boîte de thon au naturel (140 g) ; 2 yaourts de soja ; 1 c. à s. de jus de citron ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; poivre.

SAUCE APÉRO AU POIVRON ROUGE

INGRÉDIENTS : 1 poivron jaune ; 1 poivron rouge ; 1 yaourt au soja ; quelques pincées de paprika ; sel, poivre.

TOASTS APÉRO DE CONCOMBRE

INGRÉDIENTS : 160 g de crevettes roses cuites et décortiquées ; 1 yaourt au soja ; 1 concombre ; piment d'Espelette.

VERRINES DU SUD

INGRÉDIENTS : 1 poivron jaune ; 1 poivron rouge ; 6 tranches de filet de bacon ; 2 yaourts de soja ; 1 c. à s. de basilic ciselé ; 1 pincée de cumin en poudre ; poivre.

MES ENTRÉES 100 % FRAÎCHEUR

BARQUETTES D'ENDIVES AU SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS : 2 belles endives ; 400 g de tofu soyeux ; 3 c. à s. de ciboulette ciselée ; 2 tranches de saumon fumé ; sel, poivre.

CARPACCIO DE LIEU AU CITRON

INGRÉDIENTS : 400 g de filets de lieu sans peau ; 1 citron jaune ; 1 citron vert ; 1 c. à c. d'aneth ciselé ; 1 c. à c. de baies roses ; 1 c. à s. d'huile de colza ; sel.

FLANS AU SAUMON

INGRÉDIENTS : 4 œufs ; 10 cl de crème de soja cuisine ; 150 g de saumon frais ; sel, poivre.

GREEN SALADE

INGRÉDIENTS : 2 avocats ; 3 kiwis ; 1 c. à s. de coriandre fraîche ; 1 citron vert ; sel, poivre.

SALADE ASIATIQUE AUX GERMES DE SOJA

INGRÉDIENTS : 1 grosse poignée de germes de soja ; 2 belles carottes ; 2 c. à s. d'huile de sésame ; 1 citron ; 2 c. à s. de coriandre hachée ; sel, poivre.

SALADE DÉTOX AUX HARICOTS VERTS

INGRÉDIENTS : 200 g de haricots verts, frais ou surgelés ; 1 carotte ; 1 bouquet de cresson ; 1 orange ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 brins de menthe fraîche ; sel, poivre.

SOUPE DE LÉGUMES SPIRULINÉE

INGRÉDIENTS : 400 g d'épinards surgelés ; 20 cl de lait de soja ; 1 petite courgette ; 1 c. à c. de spiruline ; 1 c. à c. de muscade en poudre ; sel, poivre.

SOUPE FROIDE AOP

INGRÉDIENTS : 2 avocats bien mûrs ; 4 à 5 oranges à jus ; 2 brins de persil plat ; poivre.

TARTARE DE VEAU À LA TOMATE ET À LA CIBOULETTE

INGRÉDIENTS : 400 g de veau ; 2 c. à s. de ciboulette ciselée ; 8 cornichons ; 1 c. à s. de câpres ; 1 tomate ; sel, poivre.

VELOUTÉ DE CONCOMBRE COCO-MENTHE

INGRÉDIENTS : 1 concombre ; 3 yaourts au soja ; 20 cl de lait de coco ; 1 c. à s. de menthe fraîche ciselée ; sel, poivre.

MES QUICHES, TARTINES ET SALADES REPAS

QUICHE AU SAUMON ET AU FENOUIL

INGRÉDIENTS : 200 g de farine d'épeautre ; 100 g de beurre mou ; eau tiède ; 1 bulbe de fenouil ; 150 g de filet de saumon ; 3 œufs ; 15 cl de lait végétal ; 10 cl de crème de soja cuisine ; sel, poivre.

QUICHE AU THON ET À LA TOMATE

INGRÉDIENTS : 200 g de farine d'épeautre ; 100 g de beurre mou ; eau tiède ; 1 grosse boîte de thon au naturel ; 2 à 3 tomates (selon leur taille) ; 1 c. à s. bombée de moutarde ; 8 olives noires ; sel, poivre.

SALADE AU CANARD ET À L'ORANGE

INGRÉDIENTS : 4 poignées de jeunes pousses de salade mélangées ; 1 gros magret de canard ; 2 oranges bio ; 2 tranches de pain d'épeautre ; ½ poivron rouge ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; sel, poivre

SALADE « CHEF » COMME AUX USA

INGRÉDIENTS : 8 feuilles de laitue ; 1 tranche de jambon épaisse de 5 mm ; 1 gros blanc de poulet cuit et froid ; 100 g d'emmental ; 1 œuf dur ; 2 tomates ; ¼ de concombre ; 1 c. à c. de moutarde ; 2 c. à s. d'huile de colza ; 4 c. à s. de vinaigre de vin ; poivre.

SALADE D'ÉPINARDS À L'ŒUF POCHÉ

INGRÉDIENTS : 4 poignées de pousses d'épinards ; 4 œufs extra-frais ; 4 tranches de bacon ; 200 g de tomates cerises ; 1 c. à c. de moutarde ; 4 c. à s. de vinaigre de cidre ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de vinaigre d'alcool.

SALADE DE BŒUF FAÇON « TIGRE QUI PLEURE »

INGRÉDIENTS : 4 pavés de bœuf ; 2 c. à s. de sauce soja sans blé ; 1 c. à c. de sirop d'érable ; 1 c. à c. de gingembre frais râpé ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; 400 g de tomates cerises ; 1 sachet de roquette.

SALADE DE CALAMARS AU PAMPLEMOUSSE

INGRÉDIENTS : 500 g d'anneaux de calamars surgelés ; 1 poignée de germes de soja ; 1 poignée de mélange de jeunes pousses de salade ; 1 pamplemousse rose ; 4 brins de persil plat ; 1 orange ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre du moulin.

SALADE DE CREVETTES À L'ASIATIQUE

INGRÉDIENTS : 300 g de vermicelles de riz ; 24 crevettes décortiquées ; 1 petite branche de céleri ; 1 barquette de tomates cerises ; 1 c. à c. de gingembre frais râpé ; 3 c. à s. d'huile de sésame ; 24 feuilles de basilic thaï ; 1 citron vert ; 2 c. à s. de coriandre ciselée ; sel.

SALADE DE DINDE ANTI-ÂGE

INGRÉDIENTS : 400 g d'escalope de dinde ; 2 poignées de pousses d'épinards ; 1 c. à s. de pistaches décortiquées non salées ; ½ grenade ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron ; 1 c. à c. rase de curcuma.

SALADE DE MILLET AUX MOULES

INGRÉDIENTS : 300 g de millet ; 300 g de moules décoquillées surgelées ; 1 poivron jaune ; 2 petites courgettes ; 2 tomates ; 1 c. à c. de cumin ; 1 citron ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

SALADE DE PÂTES AU THON ET AU CITRON

INGRÉDIENTS : 300 g de pâtes sans gluten ; 2 boîtes de thon au naturel (120 g environ chacune) ; 2 poignées de roquette ; 40 g de copeaux de parmesan ; 1 citron bio ; 1 c. à s. de câpres ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

SALADE VEGGIE AU QUINOA

INGRÉDIENTS : 300 g de quinoa ; 300 g de tofu ferme ; 1 botte de radis roses ; 3 tomates ; 4 c. à s. de persil ciselé ; 1 citron ; 1 c. à s. d'huile de noix ; sel.

TARTINES FRAÎCHEUR DE SAUMON ET CONCOMBRE

INGRÉDIENTS : 4 grandes tranches de pain d'épeautre ; 200 g de saumon cuit et froid ; 1 concombre ; 1 petite poignée de jeunes pousses de salade ; 8 noix ; 1 c. à s. d'aneth ciselé ; 1 yaourt de soja ; 1 c. à c. de moutarde forte.

TARTINES TEX-MEX AU POULET

INGRÉDIENTS : 4 tranches de pain d'épeautre ; 1 gros avocat bien mûr ; 300 g de restes de poulet cuit ; ¼ d'ananas frais ; 2 c. à s. de coriandre ciselée ; 1 citron ; sel, poivre.

LÉGUMES TRÈS TRÈS BONS

FAGOTS DE CAROTTES ET DE HARICOTS VERTS

INGRÉDIENTS : 200 g de haricots verts frais ou surgelés ; 2 belles carottes ; 8 tranches fines de poitrine fumée dégraissée ; 1 c. à s. d'huile d'olive.

FENOUIL BRAISÉ À LA BADIANE

INGRÉDIENTS : 2 beaux bulbes de fenouil ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 oranges ; 4 étoiles de badiane ; sel, poivre.

FLANS DE CAROTTES AU CARVI

INGRÉDIENTS : 300 g de carottes épluchées ; 2 œufs ; 1 c. à s. de Maïzena ; 10 cl de crème de soja ; 1 c. à c. de graines de carvi ; sel, poivre.

FLANS DE COURGETTES AU THYM

INGRÉDIENTS : 3 courgettes ; 6 œufs ; 1 yaourt de soja ; 1 c. à s. bombée de son d'avoine ; 1 c. à c. de thym ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE

INGRÉDIENTS : 160 g de flocons d'avoine ; 2 œufs ; 4 c. à s. de crème de soja ; ½ courgette ; ½ carotte ; 1 c. à c. rase de curcuma ; sel, poivre ; huile pour la poêle

GRATIN DE POTIRON

INGRÉDIENTS : 1 kg environ de potiron ; 50 cl de lait végétal au choix (soja, amande, riz...) ; 50 g de Maïzena ; 50 g de parmesan ; 2 c. à c. de thym ; sel, poivre.

MES VIANDES SAINES ET SAVOUREUSES

ASSIETTE FROIDE AU CARPACCIO DE BŒUF

INGRÉDIENTS : 800 g de pommes de terre « spécial vapeur » ; 400 g de carpaccio de bœuf (chez votre boucher) ; 2 c. à s. de pignons ; 3 brins de basilic ; quelques fins copeaux de parmesan ; huile d'olive ; sel, poivre.

BOULETTES AU THYM ET À LA TOMATE

INGRÉDIENTS : 300 g de steak haché à 5 % de MG ; 300 g de gigot d'agneau ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de thym ; 4 tomates séchées ; sel, poivre.

BOULETTES DE POULET AU QUINOA

INGRÉDIENTS : 500 g de blancs de poulet ; 1 c. à c. de cumin ; 1 c. à c. de paprika ; 1 c. à c. de ras-el-hanout ; 1 c. à s. de persil ciselé ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; 1 boîte de tomates pelées concassées (400 g) ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 250 g de quinoa ; sel, poivre.

CÔTE DE BŒUF GRILLÉE AUX TOMATES RÔTIES

INGRÉDIENTS : 1 côte de bœuf de 1 kg (250 g par personne) ; 4 c. à s. de moutarde ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 4 grappes de tomates cocktail.

COUSCOUS DE DINDE AU MILLET

INGRÉDIENTS : 600 g de sauté de dinde en cubes ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de paprika ; 4 navets ; 4 carottes ; 300 g de millet ; persil ciselé ; sel, poivre.

CROQUETTES DE POULET

INGRÉDIENTS : 600 g de blancs de poulet ; 1 œuf ; 2 c. à s. bombées de son d'avoine ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron ; feuilles de basilic fraîches ; sel, poivre.

FILET MIGNON À LA PURÉE DE CAROTTES

INGRÉDIENTS : 1 kg de carottes ; 1 filet mignon de porc ; 4 c. à s. de moutarde forte ; 2 verres de vin blanc sec ; 5 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de cumin en poudre ; sel, poivre.

GRATIN D'AGNEAU À L'ORIENTALE

INGRÉDIENTS : 400 g de gigot d'agneau ; 4 courgettes ; 4 tomates ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 30 cl de lait végétal (amande, soja, riz...) ; 30 g de Maizena ; 1 c. à c. de cumin ; 1 c. à c. de curcuma ; sel, poivre.

MARMITE DE POULET AUX PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS : 1 poulet coupé en morceaux ; 2 patates douces ; ½ c. à c. rase de gingembre ; 1 bâton de cannelle ; 1 citron confit (au sel) ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 100 g d'amandes entières, mondées ; sel, poivre.

PAUPIETTES DE VEAU AU CUMIN ET AUX CAROTTES

INGRÉDIENTS : 800 g de carottes ; 4 escalopes de veau ; 200 g de bœuf haché ; 100 g de veau haché ; 100 g de riz cuit et froid ; 1 œuf ; 2 c. à s. de basilic ciselé ; 2 c. à c. de graines de cumin ; sel, poivre.

PORC AUX POUSES DE BAMBOU

INGRÉDIENTS : 400 g de filet mignon de porc ; 2 carottes ; 1 poivron rouge ; 1 petite boîte de pousses de bambou ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron ; 2 c. à s. de sauce soja naturellement fermentée ; 250 g de riz basmati ; sel.

RIZ AU POULET ET AU CURCUMA

INGRÉDIENTS : 200 g de riz basmati ; 30 cl d'eau ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 3 gros blancs de poulet ; 1 boîte de tomates concassées (800 g) ; 2 carottes ; 1 c. à s. de curcuma ; 1 c. à c. de coriandre en poudre ; sel, poivre.

RIZ SAUTÉ À LA DINDE ET À L'ESTRAGON

INGRÉDIENTS : 300 g de riz basmati ; 400 g d'escalope de dinde ; 2 carottes ; 10 cl de crème de soja cuisine ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. d'estragon ciselé ; sel, poivre.

TAJINE D'AGNEAU À L'ORANGE

INGRÉDIENTS : 600 g de collier d'agneau ; 500 g de pommes de terre ; 1 orange bio ; ½ c. à c. de gingembre ; ½ c. à c. de curcuma ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de persil ciselé ; sel, poivre.

TAJINE DE VEAU AU POTIRON

INGRÉDIENTS : 800 g de jarret de veau ; 800 g de potiron ; 1 c. à c. de cannelle ; 1 c. à c. de gingembre en poudre ; 2 c. à c. de cumin ; 2 c. à s. de coriandre ciselée ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron bio ; sel, poivre.

TARTARE DE BŒUF À L'ITALIENNE

INGRÉDIENTS : 600 g de viande de bœuf haché pour tartare ; 4 pétales de tomates séchées ; 1 c. à s. de basilic ciselé ; 2 c. à s. de copeaux de parmesan ; sel, poivre 5 baies.

MES PETITS POISSONS VENTRE PLAT

BROCHETTES DE THON À LA PROVENÇALE

INGRÉDIENTS : 600 g de thon ;
1 poivron rouge ; 1 poivron jaune ;
4 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de
persil ciselé ; sel, poivre.

CABILLAUD À LA SALSA DE TOMATES

INGRÉDIENTS : 600 g de filets de
cabillaud ; 6 tomates ; 1 citron ; 1 c.
à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de persil
ciselé ; sel, poivre.

CREVETTES À L'ANANAS

INGRÉDIENTS : 500 g de queues de
crevettes décortiquées, surgelées ;
¼ d'ananas frais ; 3 c. à s. d'huile
d'olive ; 1 c. à c. bombée de poudre
de curry ; 250 g de riz basmati ; 2 c.
à s. de coriandre ciselée ; sel.

CREVETTES GRILLÉES AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS : 20 crevettes entières
(fraîches ou surgelées) ; 300 g de
riz basmati ; 2 tomates ; 4 c. à s. de
persil ciselé ; 2 c. à s. d'huile d'olive ;
½ c. à c. de cumin en poudre ; 1 c. à
c. de gingembre frais râpé ; poivre.

DARNES DE SAUMON À LA MOUTARDE

INGRÉDIENTS : 4 darnes de saumon ;
2 c. à s. de moutarde forte ; 20 cl de
crème de soja ; ½ citron ; sel, poivre.

GALETTES BRETONNES AUX FRUITS DE MER

INGRÉDIENTS : 4 galettes de sarrasin ;
500 g de mélange de fruits de mer
surgelés (moules, crevettes, calamars,
pétoncles...) ; 20 cl de crème de
soja ; 1 citron ; huile d'olive ; sel,
poivre.

PARMENTIER DE POISSON AUX PATATES DOUCES

INGRÉDIENTS : 500 g de poisson blanc,
frais ou surgelé (colin, lieu, merlan...) ;
800 g de patates douces ; 10 cl de
crème de soja ; 2 c. à s. de ciboulette
ciselée ; sel, poivre ; huile pour le plat.

POISSON TANDOORI

INGRÉDIENTS : 8 pommes de terre ;
500 g de filet de cabillaud avec la
peau, coupé en cubes ; 4 c. à c.
bombées de poudre tandoori ; 20 cl
de lait de coco.

ROUGETS AUX TAGLIATELLES DE COURGETTES

INGRÉDIENTS : 4 petites courgettes ;
4 gros filets de rougets (ou 8 petits) ;
1 yaourt de soja ; 1 c. à s. de basilic
ciselé ; ½ citron ; sel, poivre.

SAINT-JACQUES RÔTIES AU BASILIC ET AU CITRON

INGRÉDIENTS : 16 noix de Saint-
Jacques ; 3 c. à s. d'huile d'olive ;
1 citron bio ; 2 c. à s. de basilic
finement ciselé ; sel, poivre.

**SAUMON AU LAIT DE COCO
ET AUX BANANES**

INGRÉDIENTS : 4 pavés de saumon ;
2 bananes bien mûres ; 40 cl de lait
de coco ; 1 c. à s. d'huile d'olive ;
1 c. à s. de coriandre ciselée ; sel,
poivre.

**TARTARE DE CABILLAUD
AU CITRON**

INGRÉDIENTS : 600 g de cabillaud ;
1 c. à s. de ciboulette ciselée ;
1 citron vert ; 1 citron jaune ; sel,
poivre.

SAUMON TAILLE FINE

INGRÉDIENTS : 4 pavés de saumon ;
4 c. à c. de paprika ; 4 sucrides ; 3 c.
à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

ŒUFS ET TOFU POUR PLATS FACILES ET RAPIDES

BROCHETTES DE TOFU AUX TOMATES

INGRÉDIENTS : 400 g de tofu ; 250 g de riz basmati ; 16 tomates cerises ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

CURRY DE TOFU À L'ANANAS

INGRÉDIENTS : 300 g de riz basmati ; 250 g de tofu ; 20 cl de lait de coco ; 1 c. à s. de curry ; 2 tranches d'ananas frais ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

ŒUFS BROUILLÉS À LA TOMATE ET AU BASILIC

INGRÉDIENTS : 6 œufs ; 4 tomates ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de basilic ciselé + feuilles de basilic pour le décor ; sel, poivre.

OMELETTE COMPLÈTE

INGRÉDIENTS : 10 œufs ; 2 poignées de pousses d'épinards fraîches ; 8 tranches de filet de bacon ; 50 g de parmesan râpé ; un peu d'huile d'olive pour la poêle ; poivre.

PÂTES À LA JAPONAISE

INGRÉDIENTS : 250 g de spaghettis sobas ; 400 g de tofu ; ½ concombre ; 1 c. à c. d'algues en paillettes ; 1 c. à s. de graines de sésame ; 2 c. à s. d'huile de sésame ; sel.

POÊLÉE THAÏE (FINE)

INGRÉDIENTS : 400 g de tofu ; 3 courgettes ; 1 poivron rouge ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de coriandre ciselée ; sel, poivre.

TOFU GRILLÉ AUX COURGETTES ET QUINOA

INGRÉDIENTS : 4 blocs de tofu ; 2 petites courgettes jeunes et tendres ; 200 g de quinoa ; 1 citron ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

MES DESSERTS DIGESTION FACILE

BANANES POÊLÉES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS : 4 petites bananes bien mûres ; 40 g de chocolat à 70 % ; 20 g d'huile de coco ; cacao amer.

CRÈME À LA BANANE ET AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

INGRÉDIENTS : 4 yaourts au soja ; 4 bananes bien mûres ; 4 c. à s. de pépites de chocolat.

CRÈME GLACÉE EXPRESS À LA MYRTILLE

INGRÉDIENTS : 400 g de tofu soyeux (ou 4 yaourts au soja) ; 2 bananes bien mûres ; 200 g de myrtilles surgelées ; 4 feuilles de basilic.

DUO D'ANANAS

INGRÉDIENTS : 2 ananas Victoria ; 1 c. à c. de menthe ciselée.

GLACE VEGGIE

INGRÉDIENTS : 400 g de tofu soyeux ; 40 cl de lait de coco ; 4 c. à s. de sirop d'érable ; 1 citron bio ; fruits rouges pour le décor (facultatif).

GRANITÉS DE PASTÈQUE

INGRÉDIENTS : 600 g de chair de pastèque ; 1 barquette de framboises ; brins de menthe fraîche.

MILK-SHAKE À LA PAPAYE

INGRÉDIENTS : 1 papaye ; 50 cl de lait végétal (soja, riz, amande...) ; 30 cl de jus de carotte (bio) ; 1 c. à c. de gingembre frais râpé.

MOUSSES À L'AVOINE ET AUX KIWIS

INGRÉDIENTS : 500 g de tofu soyeux (ou 5 yaourts au soja) ; 3 c. à s. de son d'avoine ; 1 c. à s. de sirop d'érable ; 3 kiwis ; quelques fruits pour le décor (fraises, ananas, quartiers de clémentines...)

MOUSSES FRAMBOISES-MYRTILLES

INGRÉDIENTS : 500 g de tofu soyeux (ou 5 yaourts au soja) ; 250 g de framboises ; 250 g de myrtilles ; 2 c. à s. de son d'avoine ; 2 c. à s. de sirop d'érable.

PERLES DU JAPON AU CITRON VERT

INGRÉDIENTS : 100 g de perles du Japon ; 50 cl de lait de coco ; 50 cl de lait végétal (soja, riz...) ; 2 c. à s. de sirop d'érable ; 1 citron vert bio.

SALADE AUX TROIS AGRUMES À L'INFUSION DE MENTHE

INGRÉDIENTS : 4 oranges ; 2 pamplemousses ; 1 orange sanguine ; 2 c. à s. de sirop d'érable ; ½ botte de menthe fraîche.

**SOUPE DE CLÉMENTINES
À LA RÉGLISSE**

INGRÉDIENTS : 12 clémentines ; 1 c.
à s. de sirop d'érable ; 2 bâtons de
réglisse.

**SOUPE FROIDE DE FRAISES
À LA PASTÈQUE**

INGRÉDIENTS : 600 g de chair de
pastèque ; 250 g de fraises ; quelques
feuilles de menthe fraîche.

**SOUPE DE PAPAYE KIWI
ET CITRON VERT**

INGRÉDIENTS : 2 papayes bien mûres ;
3 kiwis ; 1 citron vert bio.

TERRINE DE FRUITS BIKINI

INGRÉDIENTS : 500 g de fruits rouges
mêlés (framboises, fraises, myrtilles,
mûres...) ; 4 feuilles de gélatine ; 2 c.
à s. de sirop d'érable ; 50 cl d'eau.

L E D U C . S
E D I T I O N S

DES LIVRES POUR MIEUX VIVRE !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la collection sur notre site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux ! Rendez-vous vite ici : bit.ly/newsletterleduc



L E D U C . S
E D I T I O N S