

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

12 LES PRINCIPES

- Bases d'une Assiette ressourçante 12
- Exemples de petits déjeuners équilibrés 18
- Idées de collations 21
- Trouver ses marques — les vignettes 23

25 VERSIONS LIQUIDES

- Chocolat chaud à l'ancienne 28
- Hydromel 32
- Thé des Indiens (ou de l'Himalaya) 32
- Tisane de réglisse 33
- Milk-shake des champions 34
- Votre propre lait d'amandes 37
- Crème de bananes 39
- Amandes & C^{ie} 41
- Brésilienne 42
- Velouté aux fruits frais et à l'avocat 43
- Jus de fruits et de légumes 46
- Sodas, boissons gazeuses et boissons à base de cola 48
- Crème de carottes du matin 49

53 DIRECTION SANS GLUTEN

- Ah, le bel âge... : les ados 58
- Crème Budwig 59
- Malentendus sur la crème Budwig 61
- Muesli du docteur Bircher 67
- Crème de flocons d'avoine ou Porridge 72

Liste des farines à gluten ou sans gluten **76**

Riz au lait au lait de riz **78**

Crêpes sans gluten spécial débutants **82**

Néophobie à deux ans **86**

89 ENVIES SUCRÉES

Chocopâte maison **91**

Confit d'amandes au miel **93**

Tremper ou germer les oléagineux ou fruits secs **94**

Tartine tonus à la banane **96**

Confiture d'abricots minute **97**

Faux besoins : j'ai faim ! **98**

Bananes poêlées au jus d'orange **100**

Bananes surprise à la vapeur **100**

Combien de morceaux de sucre y a-t-il dans... **101**

Compote de fruits frais **102**

Piste du goût **103**

105 BESOIN DE PROTÉINES ?

Œufs du matin **107**

Pain au levain ou à la levure ? **111**

Fromages ressourçants du matin **113**

Protéines végétales du matin **117**

Viandes et poissons du matin **118**

119 GLOSSAIRE

123 INDEX

125 CATALOGUE ALADDIN