

Table des matières

Introduction	5	Desserts légers.....	42
Automne.....	5	Les collations pour booster son efficacité à la rentrée	42
Septembre.....	7	Gelée parfumée de raisin noir sur son lit de yaourt vanillé.....	43
Entrées gourmandes.....	9	Crème légère, banane-cacao-noix.....	44
Velouté cresson-épinards, radis croquants et son rocher de Skyr épicé.....	9	Poires pochées aux épices et aux baies	46
Carpaccio de betterave confite au vin doux et à l'hibiscus.....	10	Nage parfumée de quetsches au Pineau rouge.....	48
Soupe forestière aux racines d'automne et au sarrasin grillé	13	Soupe de chocolat aux noix et aux framboises.....	51
Tagliatelle de concombre au bleu et billes de melon .	15	Boules énergétiques pour rester zen et dynamique... 53	
Tartare de saumon, concombre et huile d'aneth	17	« Crocs-noix » - snacks santé.....	54
Millefeuille de figue, pétales de lomo et fromage frais au basilic	18	Octobre.....	56
Macarons de champignons, fromage frais parfumé, vinaigrette verte	20	Veloutés et entrées gourmandes.....	58
Tiramisu de tourteau, pomelo sur son lit d'avocat et pain de seigle.....	21	Velouté de cèpes au foie gras, rocher de skyr à la poudre de cèpes.....	58
Tartare de bulots marinés, tomates et kiwis	22	Soupe de poireaux en deux textures.....	60
Duo d'endives au Saint-Agur, noix, poires et cornichons	24	Méli-mélo d'automne aux deux choux, betterave et baies rouges	62
Plats réconfortants	25	Tartare de bœuf façon tartine suédoise, pickles de champignons	63
Gratin de chou-fleur aux épices dorées	25	Céleri rémoulade revisité	66
Magret de canard, purée de carotte à la cardamome verte, sauce minute aux groseilles.....	27	Rillettes de maquereaux en habit de concombre	69
Quiche forestière sur galettes de sarrasin.....	28	Carpaccio de poire au chèvre, noix, vinaigrette au café	70
« Orgeotto » aux champignons.....	29	Chaud froid de tartare de saumon au sabayon de lait en poudre parfumé aux épices.....	72
Champignons farcis sur un lit de riz sauvage	30	Millefeuille de pomelo, tomates aux crevettes et basilic	74
Cuisse de canard au raisin noir et au vieux Bordeaux	33	Huîtres en gelée d'algues et beurre d'algues.....	76
Pintade mijotée aux deux romarins, accompagnée de poires.....	34	Plats réconfortants	77
Ballotins de poulet aux tomates séchées.....	36	Blanquette de poulet aux saveurs d'automne.....	77
Truite saumonée à l'orange et ses côtes de blette en deux textures.....	38	Joues de bœuf à la betterave	80
Rascasse au four à la méditerranéenne	40	Fondue de jeunes pousses d'endives aux deux fromages et à la viande de grison.....	82
		Cassolette de la mer safranée et ses spaghettis à l'encre de seiche	83

Foies de volaille à la forestière, mousseline de chou-fleur.....	85	Salade aux deux choux, ou tous les secrets du brocoli	128
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes, purée de patate douce	87	Plats réconfortants	129
Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes et spaghettis de konjac	89	Trio de carottes au chorizo et vin doux, chips de chorizo.....	129
Poulpe poché aux aromates, purée de potiron à l'huile de noix.....	91	Quinoa aux shiitakes et deux choux, façon risotto .	135
Cailles laquées aux coings et à la sauge	93	Potée de gésiers de volaille aux 3 choux	138
Dorade au four, sauce chermoula	95	Dos de cabillaud au jambon cru, coulis d'épinards au vin blanc	141
Coings confits aux myrtilles et à la crème de myrtilles	97	Turbot, basse température	143
« Strudel » aux pommes et fruits rouges en feuille de brick	98	Nage de St-Pierre aux algues	145
Un bol d'immunité... ..	100	Civet de sanglier mariné	147
Dôme de kaki chocolaté sans cuisson	102	Riz complet façon paëlla	148
Moelleux de banane, kiwi, sauce chocolat	103	Rôti de biche, sauce aux airelles	150
Cake renversé pomme-myrtille	104	Lapin à l'estragon, sauce crémeuse au cognac.....	151
Pain santé aux graines et au son	104	Rognons de veau aux shiitakes, spaghettis de courgette à la coriandre	153
Novembre	107	Desserts légers.....	155
Veloutés et entrées gourmandes.....	108	Figues pochées au vieux Bordeaux, fruits rouges et cannelle	155
Crème parfumée butternut-clémentines, aux épices dorées	108	Délice lacté de figues pochées aux myrtilles	156
Velouté d'endives à la scandinave	111	Nage d'agrumes à l'infusion de mélisse et d'hibiscus, rocher de Skyr vanillé	157
Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains	112	Variations autour des clémentines	159
Tartare de langoustines, kaki, pomme et huile de noix	114	Moelleux poire-chocolat, ultra light	161
Taboulé d'automne cru-cuit	116	Salade fraîcheur de pamplemousse, kiwi, clémentines et graines de grenade	162
Salade de trévis à l'étouffée de chou rouge aux myrtilles, pomme et oignon rouge.....	118	Panna cotta à la grenade	163
Rouleau de poireaux farci, vinaigrette au persil	121	Compote de poire au vin doux et à la cardamome, noix au miel et à la cannelle.....	165
Variations autour des radis.....	123	Conclusion.....	167
Tartine de tzatziki de radis à la truite fumée.	125	Bibliographie	168
Salade de vermicelles de radis blancs et chou kale, vinaigrette au jus de grenade.....	126	Index alphabétique.....	170