

Table des matières

PREFACE DE PASCALE PERLI

NOTE DE L'AUTEUR

INTRODUCTION

L'histoire de ce livre :

Pourquoi y a-t-il uniquement des recettes végétales ?

Comment utiliser ce livre

QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIERE MEDECINE

QUESTIONS – REPONSES : LA CUISINE SANTE

Est-ce que tout le monde peut rétablir sa santé en mangeant ?

En combien de temps mon corps change ?

Quelle est la clé du succès ?

I. APRENDRE A BIEN MANGER ET RETROUVER SA SANTE

1. La cuisine du Bon sens – la fin des régimes brevetés !

2. Nous sommes ce que nous mangeons !

3. Les piliers de la cuisine du Bon Sens

4. Les résultats de la cuisine du Bon Sens

5. Le secret de l'équilibre

A. L'alchimie dans la cuisine

B. Chaud et froid dans notre assiette

6. Le chaudron et le feu digestif – comprendre la digestion

RECAPITULONS

CONCLUSION

II. TERRAIN ET METABOLISME

1. Qu'est-ce que le « terrain » et comment le reconnaître ?

Comment connaître mon terrain ?

2. Comment régénérer mon terrain et mon corps ?

Adapter mon assiette à mon terrain

4. En combien de temps mon corps ira mieux ?

III. PETIT GUIDE DES NUTRIMENTS ET LEURS FONCTIONS DANS NOTRE CORPS

1. Protéines

A. Si vous mangez encore de la viande

2. Lipides

3. Glucides

4. Fibres

IV. ÉPICES ET AROMATES

1. Sel

2. Sucre

V. L'EAU – EN QUELLE QUANTITE ?

VI. LES ADDITIFS ALIMENTAIRES

VII. LES SAISONS

VIII. LES BESOINS DU CORPS

1. Les 5 éléments

2. Comment composer une assiette ?

A. Et quelles quantités ?

B. Les règles d'or

IX. LES PRINCIPES VEGETAUX

1. Veiller à nourrir le Yang

2. Veiller aux apports en protéines

3. L'apport en vitamine B12

4. L'apport en gras

X. LE PRINCIPE DU 80/20

XI.COMMENT EVITER LES FRINGALES ET LE GRIGNOTAGE ?

XII.LES ALIMENTS INSOLITES

1.Petit lexique des aliments inconnus

DECOUVRIR LES DIFFERENTES CEREALES

DECOUVRIR LES PROTEINES « EXOTIQUES » : TOFU, SEITAN, TEMPEH

REEMPLACER CERTAINS PRODUITS DANS NOTRE ALIMENTATION

Produits à bannir de vos placards :

Les aliments à toujours avoir dans vos placards

LE PETIT-DEJEUNER SAIN

L'indispensable Bouillon énergisant

Le porridge du matin

Le congé de riz

La bouillie douce

Pâte à tartiner au chocolat

L'assiette composée rapide

Galettes sucrées ou salées

Les pancakes à la banane healthy

ENTREES ET PLATS

Légumes verts

Légumes verts goûteux

Tous les choux à feuilles vertes

Paupiettes de chou farci

Épinards à l'italienne

Chou aux petits pois aux épices

Chou rouge

Artichauts frais avec sauce au miel

Asperges aux herbes (et au bon PH)

Palettes de légumes aux 5 épices

Poivrons d'été farcis

Courgettes farcies au quinoa

Aubergines Bartha (purée d'aubergines indienne)

Gratin de pommes de terre et blettes

Gratin de légumes d'été

Gratin de chou-fleur et béchamel

LES LEGUMES DE RACINE

Comment préparer les légumes de racine ?

Carottes simples mais délicieuses

Frites de patate douce ou potimarron au four

Rösti de patate douce

Légumes d'hiver aux herbes et épices

Potiron aux châtaignes et pommes

Purée hivernale

SOUPES ET VELOUTES

Velouté Fenouil à l'huile de truffes

Velouté de petits pois et menthe

Minestrone

Velouté de potiron au gingembre et shitaké (+ variantes)

LES CEREALES – BIEN CUITES

Céréales améliorées

Boulgour rouge ou oriental

Riz cantonais

Restes de riz tape à l'œil

Faux risotto de tomates

(mais avec parmesan)

Pokebol

Poêlé de riz rapide (tout-en-un)

Risotto vert aux blettes

Risotto aux algues

Risotto à la courge butternut et à la sauge (de Pascale Perli)

Millotto aux marrons

Tarte aux légumes façon (presque) végane

Tarte aux épinards, sésame et tofu

Tarte au potiron et noix

Tarte aux légumes d'été

PATES – UN REPAS SAIN (SI ON SAIT COMMENT)

Des variantes à l'infini !
 Pesto dans tous ses états
 Gratin de pâtes aux légumes
 Sauce Bolognaise
 Lasagnes bonne conscience

LEGUMINEUSES – LES OUBLIEES DE NOS ASSIETTES

La bonne cuisson des légumineuses
 Dal aux lentilles corail (indien)
 Dal de lentilles curry rhubarbe
 Ragoût de Lentilles -Dal petit salé
 Chili sans carne

LES PROTEINES VEGETALES (EXOTIQUES)

Tofu brouillé
 Tofu ou seitan pané
 Tofu mariné
 Tajine aux légumes d'été
 Pot-au-feu végétarien
 Seitan sauté aux oignons et à la coriandre
 Seitan sauté aux champignons
 Curry de légumes au lait de coco

SALADES SANS FEUILLES***SALADES AVEC FEUILLES******MISE EN BOUCHE ET ENTREMETS***

Tartinade aux algues
 Tartinade toute rose
 Guacamole

SAUCES ET VINAIGRETTES***DESSERTS ET GATEAUX***

OU TROUVER LES PRODUITS INSOLITES ?

REMERCIEMENTS

Introduction

L'histoire de ce livre :

Ce livre est né de la nécessité absolue de donner à mes consultants et clients une vraie base pour changer leur alimentation sans se prendre la tête. À chacune de mes interventions, ils me posent toujours la même question : « Quel livre de cuisine nous conseilles-tu ? ».

En France, il n'est pas évident de trouver des livres sur la cuisine végétale respectant l'idée du « feu digestif » (voir page xx) et proposant des saveurs variées et pétillantes. Ceux qui existent se contentent de proposer des recettes sans en expliquer le fonctionnement ni l'efficacité.

Alors, dans ce livre, j'ai à cœur de vous proposer des recettes mais aussi un guide essentiel pour vous réapproprier votre alimentation, votre santé et devenir autonome dans votre cuisine saine !

Pourquoi y a-t-il uniquement des recettes végétales ?

Tout d'abord par ce que c'est très bon !

Ensuite, la cuisine végétale a souvent mauvaise presse en France et n'est pas considérée comme une vraie « cuisine de terroir » ou « de caractère ». Pour vous prouver le contraire, j'ai fait le choix de mettre dans cet ouvrage uniquement des recettes végétales, c'est-à-dire sans produit d'origine animale, car il est beaucoup plus facile d'y rajouter par la suite de la viande ou du fromage si vous le désirez que de les remplacer. Ce livre est ainsi un vrai manuel d'apprentissage pour les personnes voulant aller vers une alimentation plus végétale, naturelle et éthique au quotidien.

Comment utiliser ce livre

Tout d'abord, vous pouvez commencer par lire la partie théorique, puis continuer avec les 10 recettes essentielles. Enfin, vous pourrez vous lancer, cuisiner et expérimenter.

La partie théorique :

Savoir bien cuisiner est utile pour manger avec plaisir. Savoir se nourrir est indispensable à la vie et la survie de notre corps !

La première partie est là pour éveiller votre conscience sur l'importance de l'alimentation saine. C'est un savoir que chacun de nous doit posséder pour l'appliquer dans son quotidien. Cette partie a été écrite pour vous apprendre à bien manger et à nourrir correctement les besoins essentiels de votre corps en nutriments et en énergie.

Vous découvrirez que ce n'est pas en supprimant des aliments mais en ajoutant aux recettes ce dont notre corps a besoin que vous retrouverez la santé.

Les 10 recettes essentielles :

Nul besoin de cuisiner des plats compliqués pour bien manger. Mais il faut reprendre et clarifier les règles de base pour préparer chaque aliment de la meilleure manière afin d'en retrouver le vrai goût et toutes les propriétés essentielles à notre santé.

Je vous conseille de prendre le temps de lire ces 10 recettes très simples et indispensables pour faire de vos plats un délice au quotidien

- 1) Le petit-déjeuner (page xx).
- 2) Le bouillon énergisant (page xx).
- 3) Légumes verts goûteux (page xx).
- 4) Comment préparer les légumes de racine (page xx).
- 5) La salade composée (page xx).
- 6) Les céréales cuites (page xx).
- 7) Pâtes un repas sain si on sait comment (page xx).
- 8) La bonne cuisson des légumineuses (page xx).
- 9) Wok sauté aux légumes (page xx).
- 10) Vinaigrette pour la salade (page xx).

Cuisiner et expérimenter avec la cuisine créative - ce livre s'adapte au contenu de vos placards et non l'inverse.

La cuisine Du Bon Sens est une cuisine simple, rapide, créative et accessible aux débutants.

Beaucoup des recettes de ce livre vous proposent une multitude de variations, car on n'a pas toujours tout ce qu'il nous faut sous la main quand on décide de cuisiner ! Au fur et à mesure, vous allez comprendre le fonctionnement de ces variations, vous pourrez alors l'appliquer à n'importe quelle autre recette de votre choix et développer votre propre cuisine spontanée, créative et rapide.

Les recettes sont principalement élaborées pour 4 personnes, libre à vous d'adapter les quantités selon vos besoins. Car personnellement, je cuisine à l'œil, à la main, à l'odeur et à l'instant présent.

Un livre issu de la « vraie vie »

Les photos des recettes proviennent de ma cuisine, là où je les élaborer quotidiennement. Je cuisine sans intention de produire un résultat impeccable pour une photographie, mais pour le plaisir de manger.

Donc pas d'images tapées à l'œil et mises en scène, mais de la vraie cuisine familiale pour le plaisir du goût !

Bonne cuisine !

Les pancakes à la banane healthy

 : Pour 4 bons pancakes
 : 10 minutes

Énergie : nourrit surtout la Rate, calme les brûlures d'estomac et les douleurs des intestins

Ingrédients :

• 1 banane, 1 œuf

70 gr de farine quelconque (Sarrasin ou petit épeautre seront les meilleures !)

30 ml de lait végétal

Préparation : Mixer tous les ingrédients dans un blender. Si vous n'en avez pas : écrasez les bananes à la fourchette, battez les œufs puis mélangez tous les ingrédients avec. Ajuster l'épaisseur de la pâte avec plus ou moins de lait végétal : il faut qu'elle soit semi-liquide.

petit-déjeuner



plat

Potiron aux châtaignes et pommes

 : Pour 4 personnes
 : 10 minutes

Énergie : nce plat très doux en goût et riche en yang va tonifier non seulement la Rate mais aussi

Ingrédients :

• 1 petit potiron, potimarron, butternut ou ce qui vous chante, 1 verre de châtaignes,

Préparation : Couper le potiron en petits dés. Chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faire sauter les dés à feu vif. Baisser le feu, ajouter les châtaignes coupées en deux et les morceaux d

Astuce : cuit avec de la cannelle ou de la vanille, puis mixé finement, ce plat devient un dessert délicieux !



Pokebol

 : 15 minutes

Bien fait : selon vos choix des ingrédients et la saison, c'est un plat 5 éléments parfaits à chaque moment de la journée

Ingrédients :

• 50 % base de céréales

20 % légumineuse

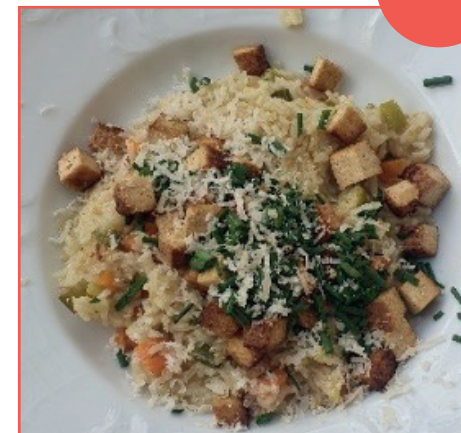
20 % légume en morceaux

1 poignée d'oléagineux ou graines 1 poignée de verdure

Des épices

Préparation : On dispose les céréales au fond de l'assiette et dispose tout le reste par-dessus : soit par jolis groupes soit dans le désordre, peu importe ! Voici quelques inspirations :

entrée



dessert

Crème chocolat potiron crumble d'amandes

 : 5 minutes

Ingrédients :

• 250 gr de potiron

50 gr d'abricots secs ou figues

1 cc de cannelle et de Cardamome 1 cc de gingembre râpé

2 Cs de cognac ou rhum

1 Cs de miel ou malt de riz

1 Cs de purée d'amandes

Préparation : Éplucher et cuire le potiron et les fruits secs avec un peu d'huile de cocoocolza. Mixer avec les épices et un peu de sel. le citron, la purée d'amande, le cognac et le sirop de riz.

Variante : Si vous n'êtes pas fan d'épices, vous pouvez la faire juste avec un peu de citron et /ou des morceaux de citron confit...

