

ERRATUM

L'HEURE DU PETIT-DÉJEUNER VÉGANE A SONNÉ !

Melle Pigut

BASIQUE

Beurre de pomme (page 25)

Icones : Sans gluten, A préparer à l'avance,
Faible charge glycémique, Calcium

Pâte à tartiner choco-noisette (page 27)

Icones : Express, Sans gluten, Calcium

À BOIRE

Lait d'oléagineux maison (page 43)

Icones : Sans gluten, Faible charge glycémique,
Calcium, A préparer à l'avance

Smoothies en toute saison (page 53)

Introduction : On ne présente plus les smoothies, ces boissons géniales à base de fruits et légumes entiers riches en fibres, vitamines et minéraux. C'est un excellent moyen de manger plus de fruits et légumes, en veillant à déguster lentement pour bien amorcer la digestion. Je vous en ai concocté une savoureuse sélection colorée pour toute l'année. Tchou !

UN BON BOL

Pudding de chia (page 77)

Icones : Sans gluten, Faible charge glycémique,
Calcium, A préparer à l'avance

Parfait tout doux (page 79)

Icones : Sans gluten, Faible charge glycémique,
Calcium, Express

ACCRO AUX TARTINES

Toasts en folie (page 99)

Cacahuète iodée

1 c. à s. de purée de cacahuète

¼ de feuille de nori grillée (algue à sushi)

À EMPORTER

Barres et bouchées (page 103)

Deuxième titre : Barres complètes

Pour 8 barres

100 g de flocons d'avoine, petits

40 g de poudre d'amande

20 g de graines de sésame

20 g de graines de courge

½ c. à c. de vanille en poudre

40 g de canneberges (cranberries) séchées
mixées

100 g de banane (1 grosse)

EXTRA GOURMAND

Biscuits d'avoine nappés de chocolat (page 143)

Icones : A préparer à l'avance, Sans gluten

Riz au lait végétal (page 145)

Préparation : Verser le lait de soja et le sucre dans une grande casserole et commencer la cuisson à feu moyen. Fendre la gousse de vanille, séparer les grains, les mélanger au lait et mettre la gousse à infuser. Lorsque le liquide frémit, retirer la gousse de vanille et verser le riz en mélangeant.

Couvrir et cuire environ 1 heure à feu doux.

Le riz doit avoir absorbé la majorité du lait, l'absorption va continuer en refroidissant. La texture doit être de préférence crémeuse, mais encore un peu liquide. Eteindre, verser dans des ramequins et laisser tiédir.

Préparer le caramel en cuisant l'eau et le sucre dans une casserole pour obtenir une belle coloration.

Verser le caramel sur le riz au lait.

Servir tiède, ou conserver au réfrigérateur et déguster refroidi.

Brochettes de fruits sauce chocolat (page 147)

Icones : Sans gluten, Express