

INDEX

A

ail - presser 48
algues 75
aliments de dépannage 24
aliments de soutien 24
Amandes du Paradis 110
anchois 62; 73
artichauts 54
aubergine 72
avocat 72

B

bananes 105, 112
basilic 48, 74
Bénédictine 116
bette 48
blender 35
blender (illu) 35
Boissons 113
Bolognaise 86
Bolognaise et tagliatelles de légumes 85
Bonbons de volaille en teriyaki en hypocuisson 89
bouillon 41, 42, 43, 46, 85
Bouillon amélioré en plat complet 49
Bouillon au crabe, à la chinoise 49
Bouillon aux crevettes, courgettes et tomates 48
Bouillon en solo : le Juste Milieu 47
Bouillon thaï au coco, pleurotes et poulet 48
Brésilienne 110
Brunchs et collations 101

C

cacao; Chocolat chaud 113
cannelle 105, 111
câpres 62; 73
carottes 47, 54, 61
Caviar d'Aubergines 72
céleri 47; 65
céleri (illu) 121
céleri-rave 54
céleri-rave (photo) 30
cerfeuil 75
Cerveille de Canut 75
champignons 41, 86
Champignons farcis au hachis et maïs 86
châtaignes 42
chèvre 54
chou blanc 41
chou chinois 20
chou-fleur 59
chou-rave 20
chou rouge; Salade crue d'hiver 65
ciboulette 75
citronnelle 46
citronnelle (illu) 46
coco (quelle graisse) 87
Compotes de fruits de saison protéinée 106
comté 82
concombre 49, 96
Conservation et respect des aliments 69
conserver les légumes frais 30
coriandre 49, 86, 96; 89
couleurs des végétaux 67
coulis de tomate 85
courge spaghetti 85

courgette 43, 47, 48, 49
courgettes 61, 85
courses efficaces 26
courses (organisation) 26
crabe 49
Crackers 62
Crackers aux amandes 82
Crackers aux fromages 82
Crêpe d'omelette 84
Crêpes paléo sans farine 112
crevettes 48
crevettes - cuisson 66
cuiller à glace 34
cuiller à glace (illu) 34
Cuire à la vapeur seulement ? 56
cuisson à l'eau des légumes; 59
cuisson au wok; 69
cuissons (qualité) 22
cuisson vapeur 36
cumin 87
curry 47, 97, 98

D

dips 71

E

épices (illu) 24
épinards 46

F

feuilles vertes (conserver) 30
fondue bourguignonne 90
fondue vietnamienne. 90
fromage frais 75, 83

G

galettes de légumes Express 87
Galettes de légumes Express 68
ghee 87
gingembre 87, 111; 89
gingembre (illu) 24, 46
graisse coco et palme 87
graisse (poêler) 23
graisses en paléo/primal 99
Granola du paléo 111
gruyère 83
Guacamole 72

H

hachis 84, 85
haricots verts 41, 54, 55, 114
Hydromel 113
hypocuissons 89

J

jambon 83
Jour P comme Planning 28
Jus de fruits et de légumes frais 107
jus de légumes; Bouillon en solo 40
jus de persil 47

K

kiwis 105

L

laitages (avec ou sans)? 56
lait de coco 61; 48, 113
laitue 62, 79

laitue romaine 20
lard 55, 115
laurier (illu) 24
légumes 51
légumes frais de qualité 60
Légumes vapeur et chèvre 54
Légumes vapeur pour une salade liégeoise du paléo 55

M

maïs 86
mandoline (illu) 34
marché (retour du) 21
marguerite 37
Mayonnaise express au mixeur 95
miel; Sauce Teriyaki 89
Minestrone aux patates douces 41
mortier 34
mortier (illu) 34
moules en silicone 34
moules en silicone (illu) 34
moutarde 94, 95

N

noix 110, 111

O

œuf 61, 79, 95, 99, 113
9, 68, 82, 83, 84, 87, 99, 112
œufs au plat 115
œufs brouillés 114
œufs durs 59
œufs (gare aux) 117
œufs pochés Bénédicte 116
œufs - variations 114

oignon 42
oignons 97
oignons à la paresseuse 91
oignons de printemps (photo) 30
olives; Tapenade 73
oméga-6 94
Omelette 114
oseille 43
ouillis de tomate 61
outils du cycle paléo 34

P

palme (quelle graisse) 87
parer 61
parmesan 49, 85
patate douce 55
patates douces 41, 61
Pavé de saumon poêlé 83
pecorino 74
persil 47, 75, 99
Pesto 41, 74, 75
pignons de pin 74
Pistou 74
Pitta en crêpe d'omelette 84
pleurotes (photo) 30
poivron 62
pommes; Salade crue d'hiver 65
pommes acides 97
Potages 39
potimarron 61, 86
poudre d'amandes 82
poudre d'amandes 68, 87, 112
poulet 46, 48
Poulet pané du paléo 87
Poulet rôti 91
pourpier 43, 94
presser l'ail 48
Purée de chou-fleur 59

Q

quasi-charcuteries du jour P 88

R

radicchio 62
restes de légumes 68, 98
riz 49
roulades d'aubergines (illu) 121

S

Salade aux kiwis et aux bananes 105
Salade César (au poulet) 62
Salade de fruits frais protéinée 104
Salade feta du printemps 63
Salade liégeoise 55
salades 51
salades - associations réussies 65
salades magnifiques 63
Sauce à l'indienne aux pommes et au curry 97
Sauce César 62
Sauce-coulis de légumes dynamo 98
Sauce crème minute 99
Sauce Hollandaise 116
Sauce Raita et concombres 96
Sauces 93
Saumon poêlé 83
scampis 48
Scampis poêlés à l'ail 80
scarole; Salade crue d'automne 65
sésamine 94
simuler recettes classiques en paléo 32
Smoothies protéinés 108
soja 46, 49
Soupe de châtaignes 42
Soupe d'oseille et de pourpier 43
Steak haché de thon 79

T

tahin 94
Tapenade 73
thon 79
Tian paléo 61
tisane Yogi Tea 113
tomate 41, 48
tomates 61
tomates cerise 79
Tremettes 71
Tribest 35
tricher vertueusement 32

V

vapeur (cuisson) 36
volaille 62

Y

yaourt 96