

TABLE DES MATIÈRES – LES CÉRÉALES

- LISTE DES GRAINS ENTIERS

- LES CÉRÉALES

L'AMARANTE

L'AVOINE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE BLÉ (CÉRÉALE COMPLÈTE)

L'ÉPEAUTRE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE KAMUT (CÉRÉALE COMPLÈTE)

VALEURS NUTRITIVES* DU BLÉ COMMUN ET DU KAMUT

LE MAÏS (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE MILLET DORÉ (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE MILLET BRUN (CÉRÉALE COMPLÈTE)

L'ORGE MONDÉ (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE QUINOA

LE RIZ (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE RIZ SAUVAGE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE SARRASIN

LE SEIGLE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE SORGHO

LE TRITICALE (CÉRÉALE COMPLÈTE)

LE TEFF



- L'ACIDE PHYTIQUE

- UN MOT SUR L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN (MALADIE CŒLIAQUE)

- TRUCS SANTÉ

- CUISSON DES CÉRÉALES

- TABLEAU NUTRITIONNEL DES CÉRÉALES

- TABLEAU D'ANALYSE NUTRITIONNELLE (VITAMINES)

- RECETTES

SOUPE CRÉMEUSE À L'ORGE

MILLET AUX TOMATES

SPAGHETTI SAUTÉ

SPAGHETTI DE KAMUT, ASPERGE ET CORIANDRE

TABOULÉ AU QUINOA

TARTE AU FROMAGE ET TOMATES

QUINOA AU SÉSAME & AU TOURNESOL

RIZZOTO AUX BROCOLI

PILAF DE RIZ SAUVAGE AU THYM ET CITRON

TARTE AUX FROMAGE ET TOMATES

CROQUETTES MULTIGRAINS

SAUCE BRUNE
CROQUETTES DE SARRASIN
BOULETTE VÉGÉ
UDON SOUS-BOIS
VINAIGRETTE au GINGEMBRE
RÔTI D'ORGE
SAUCE TAMARI-TAHINI
MILLET & QUINOA aux TOMATES
BULGHUR D'AUTOMNE
ORGE & AUBERGINE
SALADE DE TABOULÉ
SALADE DE BLÉ BULGHUR
POPCORN D'AMARANTE
BISCUITS AU SARRASIN
PÂTE À TARTE LÉGÈRE À L'HUILE
POUDING au RIZ CRÉMEUX
POUDING AU QUINOA
CROUSTILLANT À L'ÉRABLE ZESTE D'ÉPICES

- SPÉCIAL RECETTES DE SARRASIN de LA SOUPE AU DESSERT

SOUPE aux TOMATES DÉLICIEUSE
SOUPE aux POMMES DE TERRE & SARRASIN
SARRASIN aux LÉGUMES
FÊVES GERMÉES au SARRASIN
TABOULÉ
RÔTI de SARRASIN
PÂTÉ CHINOIS
CROQUETTES de SARRASIN
RAGOÛT e BOULETTES de SARRASIN
MACARONI au SARRASIN
MUFFINS au SARRASIN
POUDING aux POMMES
SABLÉ au SARRASIN
BISCUITS au SARRASIN & COMPOTE de POMMES
BISCUITS aux FRAMBOISES & au SARRASIN
GALETTES DE SARRASIN

- Petite liste des premiers changements à apporter

(52 pages)