

Sommaire

Introduction	5
Futures mamans, adoptez l'attitude bio	6
Pourquoi des produits bio pour les futures mamans ?	6
Qu'est-ce qu'un produit bio ?	6
Comment identifier un produit bio ?	6
Où acheter des produits bio ?	7
L'assiette bonne, bio et bénéfique 'une future maman	9
Les viandes, volailles, œufs, poissons et fruits de mer	9
Les laitages et fromages	10
Les céréales, légumes secs, féculents et pains	12
Les fruits et légumes	13
Les matières grasses	14
Les produits sucrés	17
Les boissons	17
Le garde-manger d'une future maman	19
Dans le réfrigérateur	19
Dans le placard	19
Zoom sur certains ingrédients et assaisonnements	20
La cuisine pratique d'une future maman	21
Les bons ustensiles	21
Les bonnes cuissons	21
Les règles d'hygiène et de diététique	22
Petit lexique utile pour les futures mamans	24
40 recettes bonnes, bio et bénéfiques	28
Cultivez vos envies de fraîcheur	29
Mousse à la betterave et aux noix	32
Salade croquante verte et orange	34
Soupe glacée aux asperges et aux radis rouges	36
Amuse-bouches aux pommes de terre et crevettes à la coriandre	38
Taboulé de la mer aux algues	40
Rouleaux d'aubergines grillées et leur caviar	42
Salade acidulée aux graines de courge	44
Club sandwich poulet et sauce moutarde	46

Mille-feuilles au chèvre frais, radis noir et pomme acidulée	48
Milk-shake rose du matin	50
Mettez plus de tonus dans votre assiette	53
Chili con carne d'azukis	56
Crumble aux noix, chèvre frais, poulet et courgettes	58
Verrine aux deux pommes et boudin noir	60
Basquaise de légumes aux œufs et quinoa	62
Gigolettes de lapin au pilaf de quinoa	64
Pizza deux fromages au sarrasin et aux épinards	66
Pâtes à la spiruline et au saumon mariné à l'asiatique	68
Risotto de céréales d'antan aux moules safranées	70
Sardines sauce noisette	72
Cake moelleux aux carottes et aux noisettes	74
Favorisez votre bien-être digestif	77
Velouté de carottes au curcuma	80
Velouté de lentilles corail	82
Cannelloni à la mousse de tomates et au basilic	84
Saint-Jacques à la plancha au gomasio d'algues	86
Salade tiède de lentilles vertes, haddock et pomélo	88
Nouilles de riz, brocoli et cabillaud	90
Duo de mousses d'asperges blanches et vertes	92
Muesli aux myrtilles	94
Far aux pruneaux et au lait végétal	96
Fraîcheur de poires à la verveine	98
Sucrez autrement vos envies	101
Lassi de pêches jaunes aux pistaches	104
Verrines de taboulé au fonio et aux fruits frais	106
Mousse à la ricotta et dés de mangue épicés	108
Tarte choco-noisettes et poires	110
Fruits de fin d'été au sirop d'agave et biscuits épicés	112
Fondants à la rhubarbe	114
Gratin de fruits rouges	116
Compotée pomme-fraise au granola d'amande	118
Clafoutis aux quetsches	120
Mousse de poires au pralin	122
Index des recettes	124
Index des ingrédients	126