

Sommaire

Astuces et bonnes raisons pour bien tartiner..... 6

Des recettes savoureuses... rien que pour le plaisir!..... 8

Craquez sur des produits sains pour chouchouter avec gourmandise forme et santé 10

Des pauses repas saines et équilibrées pour faire le plein de vitalité 15

Vive les pique-niques en famille ludiques et équilibrés..... 16

Epatez vos convives avec des toasts hyper « tendance » 17

A la maison, des menus équilibrés et doux pour le budget..... 18

Du bon pain... sinon rien!..... 18

Tartines, variez les plaisirs !..... 24

Les ingrédients..... 25

Côté pratique : la stérilisation 37

Pour ce qui est du matériel..... 38

Une idée-cadeau gourmande et originale : « customisez » et offrez vos petits pots « maison » ! 39

Toasts bio à l'heure de l'apéro . 42

- Crème de cocos au pistou et à l'huile d'olive44

- « Tartinalgue » à la ciboulette45

- Tartines de tofu aux pignons et tomates séchées46

Terrines et petits pâtés végétaux « maison »... 50

- Pâté végétal à l'échalote et au poivre vert.....52

- Petits pâtés dorés aux cèpes53

- Délice fondant lacto-fermenté au tamari et aux olives54

- Terrine de seitan à la bigourdane...56

Les tartinades du jardin..... 58

- La fondue de courgettes au pistou et au parmesan58

- Le confit de poivrons60

- Le caviar d'aubergines, recette simplifiée61

- La crème d'artichauts au thon62

- Confit d'oignons aux raisins secs et vinaigre de cidre64

- Chutney de potimarron aux canneberges65

Quelques « incontournables » et leurs variantes 66

- Le houmous de trois façons.....66

- Le tzatziki végétal ou au yaourt de brebis69

- Deux recettes de guacamole70

- La «vraie» tapenade de Provence (ou presque)72

- « Tapenalgue » de dulse aux câpres et olives vertes73

Envie d'embruns... les tartines marines 74

- Tartare de truite rose au fenouil et au poivre 5 baies.....76

- Pâté de saumon sauvage aux paillettes d'algues78

- Rillettes de thon minute aux pistaches et huile de pépins de courge80

- Pâté de thon blanc germon à la ciboulette81

Variations bio et légères autour des pâtés traditionnels 82

- Terrine de pintade en agar-agar de petits légumes printaniers84

- Terrine légère de Noël au canard, aux cèpes et foies de volaille86

- Rillettes de poulet rôti aux oignons caramélisés88

- Rillettes de lapin au serpolet et aux deux noisettes90

- Pâté de champignons aux noix de cajou, persillade et jambon bio92

Fromages 94

Plateau de « fromages » végétaux 96

- Petits « fromages » de tempeh fumé au cumin96

- Le pavé aux noix et à la fleur de sel.98

- Tartinade de tofu lacto-fermenté au poivre mignonnette99

Déclinaisons gourmandes autour d'un « vrai » fromage100

- Toastine de chèvre frais au miel, aux oignons confits et pignons grillés 100

- Tomme fraîche et crémeuse de saint-marcellin aux noix, poivre et vin de noix..... 102

- Crème vert tendre de brousse de brebis à l'ail des ours.....103

- Ricotta à la noix de cajou 104

Des tartines sucrées, pour changer..... 106

- Confit de poires au miel et à l'amande blanche 108

- Gelée d'abricots à l'orange et aux canneberges (*sans sucres ajoutés*)..109

- Mon lemon curd à l'amande..... 110

- La pâte à tartiner choco-noisettes des petits gourmands 112

- Crème de pruneaux à l'amande amère (*sans sucres ajoutés*).....113

- Douceur de bananes rôties au rhum et aux épices douces (*sans sucres ajoutés*) 114

- Gourmandise de poires aux noix confites116

- « Confiture » au four de pommes caramélisées à la vanille (*sans sucres ajoutés*)..... 117

- Crème de marrons au sirop d'agave 118

Index 120

Bonnes adresses 123

Bibliographie 124

Remerciements 126