

INDEX

A

additifs (lesquels) 18
agneau 85
agrumes en phase I 26
amines 36
anchois 47

B

bases pour « Mes nerfs en paix » 18
Beurre clair 73
blancs d'œufs en neige 63
blender (illu) 53
bœuf haché; (hamburger) 77
Boissons en phase I 24
bouillon 89, 99
bouillon (lequel + vidéo) 52

C

CABEPE 18
cabillaud; waterzooi 71
cantine 42
carotte 111
carottes 47, 52, 62; 71, 88
casse-croûtes 40
Caviar de pommes de terre 55
céréales complètes (autres recettes) 119
céréales complètes ou non? 60
cerfeuil 71
champignons 85
changer notre plan alimentaire 9
changer petit à petit 16
chapelure 83, 94
chou-rave 109
Citronnette 75
citron (presser); 74
clarifié (beurre) 54

clarifier (œufs) 62
coco en phase I 29
comté 62
conserves longues 108
coriandre 88
crevettes grises 75
croquettes 86
cuiller à glace (illu) 78
cuissons en phase I 38
cuit-vapeur (illu) 49
cumin 94
curry 106

D

Demeter 104

E

Équilibre nutritionnel selon le fastfood de masse 80
écumoire (illu) 48
épices en phase I 26

F

Failsafe 19
farine de riz 94
farineux en phase I 31
Feingold 19
fêta 84
fibres 65
four (plat au) 62
Frites maison 102
Frites surgelées? 104
friture 94
fromage râpé 62, 83
fromages (autres recettes) 115
Fromages en phase I 34
Fromages : poisons ou remèdes ? 64

Fromages (recettes à base de) 45
fruits en phase I 25

G

gingembre 94
Glossaire 121
Goûter, c'est jouer 61
graines germées en phase I 26

H

hachis 85, 89
Hachis Parmentier de restes de Viande 83
hachis (restes) 83
hachoir à viande (illu) 87
Hamburger maison 77
haricots verts 47, 57
Huiles en phase I 29
huiles (marques suggérées) 113

J

jouer 61, 76
jouer (goûter) 72
Jules pressé 39
jus de fruits 21

K

Kenwood 85
ketchup 77
Ketchup maison d'Hélène 106
ketchup original 108
Kim du goût 76
Kim du nez 61

L

laitue 75, 111
légumes en phase I 27

légumes et des fruits cinq fois par jour? 50
légumes secs 110
lentilles 111
livrel 114

M

maïs 111
maîtres-mots 12
mandoline (illu) 123
mange-tout 71
marguerite (illu) 49
matières grasses 30
mayonnaise 29, 47, 77
mayonnaise - recette, résumé 113
Mes nerfs en paix - bases 18
miel en phase I 28
mixeur-plongeur (illu) 53
moisissures 41, 94
mollo sur les fibres 65
moutarde 75
moutarde en grains; 106
mozzarella 84

O

œuf 71, 85
œufs 47, 52, 57, 62, 94, 109; peler (dur) 50
œufs à la vapeur douce 50
œufs (autres recettes) 118
œufs brouillés 45, 46, 57
Œufs mollets, purée de pommes de terre et carottes 45, 52
œufs (recettes à base de) 45
oignon doux 109
oignon rouge 111
oignons 106
oignons blancs 71
Oléagineuses en phase I 28

P

pain 85
Pain des Fleurs 83
Pain de viande 85
Pain du hamburger 79
Pains 31
panais 111
panier bambou (illu) 49
panure 94
parmesan 89
par où aller ensuite ? 114
passata 89
patate douce 111
pâtes 89
persil 75
petits pois 47
phase I 9
planning du Jules pressé 39
poêler dans quel matériel? 82
poireaux 99
pois gourmands 71
poissons (autres recettes) 117
Poissons (recettes à base de) 67
poivre noir 106
poivron 112
pomme acide 85
pommes de terre 47, 52, 99, 102; 71
Porc ou non ? 79
potages (autres recettes) 114
poulet 94
préparer pour la semaine 41
purée de carottes 52
purée de pommes de terre 52
purée (restes) 83

Q

quinoa 57, 111
Quinoa, haricots verts et œufs

brouillés 57

R

ragù 89
Raie au beurre clair 73
raisins secs 85
Raita 88
râpe (illu) 123
réchauffer à la vapeur 74
restes; en Hachis Parmentier 83
RPAH 19

S

Salade russe à la vapeur 47
Salade tunisienne d'été au thon/œufs (enfants) 98, 109
Salade végé de quinoa pour pique-nique 111
sans-gluten 33
Sauce au Beurre clair 73
Sauce Raita 88
Sauces en phase I 31
sauces froides et chaudes 112
sel 56
soja 84
soja & Cie 56
Soufflé aux carottes 62
Soupe vichyssoise 97, 99
steak haché; 77
stériliser 107
sucre; ketchup 106
Sucreries en phase I 38

T

Tagliatelle al ragù 89
thermos (pour yaourt 24h) 88
thon 109
tomates 75, 109; 106

tomates coulis 89
Tomates crevettes et vinaigrette
75

V

vapeur; œufs 60; réchauffer 74
vapeur douce 49
varier 12
vata 64
végétaux (recettes à base de) 97
viande; trop de? 70
viande hachée 83, 85
viande (recettes à base de) 67
viandes (continuer avec les) 91
Viandes en phase 1 37
Viandes et amines 92
vichyssoise 97, 99
vignettes 46
vinaigre; Ketchup 106
Vinaigrette 29, 75
volaille (recettes à base de) 67

W

Waterzooi minute de poisson 71

Y

yaourt 88, 94
Yaourt 24h (recette résumée) 88