

Table des matières

Introduction	7
Soupes froides en cascades	10
Soupe froide concombre-avocat et graines	10
Soupe froide au kéfir	12
Soupe désaltérante aux radis et à l'œuf dur	13
Soupe froide à la betterave (à la russe).....	16
Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre	18
Soupe glacée aux petits pois et sa tartine aux groseilles	20
Fraîcheur jaune aux épices douces.....	22
Gaspacho de betterave aux rillettes de hareng fumé	24
Gaspacho de melon épicé au magret de canard	26
Soupe froide à l'ail et aux amandes	28
Crème glacée aux asperges blanches	30
Soupe froide de tomates confites aux pignons de pin et pesto de basilic.....	32
Soupe froide de courgettes persillées, filet de maquereau au naturel	34
Gaspacho de tomates aux fruits rouges	36
Gaspacho à la pastèque	38
Les potages anti-âge	40
Soupe de tomates à la tapenade noire	40
Crème anti-âge blettes -brocolis.....	42
Soupe végétale brocoli-cresson et son pesto de cresson aux graines	44
Soupe gourmande brocoli-kale aux graines de lin, chips de filet mignon	46
Soupe antioxydante à l'oignon rouge et au riz noir	48
Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains.....	50
Soupe anti-âge aux shiitakes, miso, konjac et deux coriandres.....	52
Veloutés pour les gourmets	54
Velouté kale-poireaux aux graines de sarrasin grillées et son œuf mollet	54
Soupe gourmande de chou kale aux graines de courge et les chips de chou kale.....	55
Velouté de patates douces, tomates et poivrons	56
Velouté de lentillons de champagne, mâche et poireaux.....	58
Soupe de légumes « antigaspi », boulette de maquereau fumé aux deux sésames	60
Velouté cresson-épinards, radis croquants et son rocher de Skyr épicé	62
Velouté de chou frisé, petits pois, œuf mollet au gomasio multigrains maison.....	64
Soupe de fanes et de jeunes pousses d'épinards	66
Soupe de sarrasin, poireaux-épinards et magret fumé.....	68
Velouté de tomates confites au fromage de chèvre	70
Soupe chou rouge et chou kale.....	71
Soupe aux patates douces, poivrons origan.....	72
Soupe aux choux de Bruxelles et la viande de grison.....	74
Soupe verte poireaux-courgettes, vermicelle de courgettes, gomasio aux deux sésames	76
Velouté de chou chinois et endives aux tomates séchées	78
Soupe d'hiver aux deux radis, crème de raifort et miel	80
Velouté vert, rocher persil-pistache	81
Velouté chlorophylle aux œufs de caille, ou délicieux détox !.....	82
Velouté céleri-brocoli, poire grillée, chèvre et noix	86
Velouté de brocolis aux poires caramélisées	88
Soupe de pack-choy et mâche au gomasio maison	90
Soupe de poireaux en deux textures	92
Champignons dans le chaudron	94
Velouté gourmand, champignons, chou-fleur et parmesan.....	94
Velouté de blettes au porto blanc et sa poêlée de champignons de Paris	96
Velouté de cèpes au foie gras, rocher de skyr à la poudre de cèpes.....	98
Crème de céleri aux pleurotes.....	100
Nage de légumes aux shiitakes, vermicelles de konjac.....	102
Crèmes légères qui régènèrent	104
Crème d'asperges blanches au parmesan.....	104
Crème d'artichauts et sa tartine au bleu	106
Déclinaison autour de l'artichaut, ou chaud-froid pour le foie.....	108

Crème d'endives et lentilles corail aux tomates séchées.....	110
Crème légère pommes-endives au cidre, effiloché de bœuf séché et piment d'Espelette.....	111
Crémeux d'endives à la scandinave.....	112
Crème d'endives et topinambour à la bière et au curcuma.....	114
Crème parfumée butternut-clémentines, aux épices dorées.....	116
Choux romanesco aux baies roses.....	118
Crème de chou Romanesco à l'huile pimentée.....	119
Crème de brocolis cru-cuit.....	122
Crème Brocoli-cresson épicée.....	123
Choux de Bruxelles aux graines.....	124
Crème chou-fleur et carotte à la cardamome verte.....	126
Crémeux de chou-fleur au maïs, poulet fumé et huile aux paprikas.....	128
Crème aux deux céleris.....	130
Soupes paysannes pour les fans.....	132
Soupe paysanne à l'orge perlé et aux cornichons.....	132
Soupe périgourdine aux haricots blancs et croutons de pain complet.....	134
Minestrone aux légumes d'hiver.....	136
Minestrone revisitée.....	138
Soupe forestière aux racines d'automne et au sarrasin grillé.....	140
Soupe à l'oignon rouge et sa tartine au pain de seigle et pickles à l'oignon.....	142
Soupe à l'oignon rouge et sa tartine au fromage de chèvre.....	143
Variations autour du bouillon.....	144
Bouillon de poulet version ayurvédique.....	144
Bouillon de poulet aux choux de Bruxelles.....	145
Potage de quenelles de poulet aux orties et romarin.....	146
Os à moelle, joues de bœuf en pot-au-feu.....	148
Nages en mer qui calment les nerfs.....	150
Nage de truite à la citronnelle et aux légumes d'hiver.....	150
Queue de lotte en pot-au-feu safrané.....	152
Nage de crustacés au safran.....	154
Bouillon de fruits de mer aux légumes printaniers.....	155
Consommé parfumé de langoustines aux petits légumes.....	156
Chaudrée de la mer.....	158
Soupe de moules aux petits légumes en deux versions.....	160
Soupes minceurs, pour les meilleurs.....	164
Délicieux détox aux orties, au chou frisé et à la spiruline.....	164
Soupe légère printanière 5-en-1.....	166
Soupe au chou « brûle-graisse ».....	168
Soupe aux deux choux super antioxydante.....	174
Soupe asiatique au pack choy, champignons, crevettes et tagliatelles de konjac.....	176
Soupe parfaite après les fêtes.....	178
Soupe aux choux, spéciale minceur.....	180
Soupes-desserts des centenaires.....	182
Soupe aux fruits d'hiver, spéciale immunité.....	182
Nage parfumée mélisse-verveine aux fruits d'hiver et au miel de lavande.....	184
Quetsches en nage de Pineau rouge épicé.....	186
Soupe glacée de fruits rouges spéciale « jambes légères ».....	188
Soupe glacée d'abricots, romarin et huile d'olive.....	190
Gaspacho d'ananas aux fruits rouges.....	192
Nage vanillée de rhubarbe à l'hibiscus, fraises et graines de Nigelle.....	194
Soupe de fraises au basilic.....	195
Soupe de chocolat aux noix et framboises.....	196
Annex.....	198
Index glycémique des principaux fruits et légumes.....	198
Index alphabétique.....	201