

SOMMAIRE



INTRODUCTION

- Le corps, une machine bien huilée..... 4
- Sucre rapide et sucre lent : une notion erronée..... 6
- Index glycémique (IG) et charge glycémique (CG)..... 8
- La charge glycémique..... 10
- En pratique..... 10
- A retenir..... 12
- Comment abaisser la charge glycémique d'un repas..... 13
- Comment favoriser les aliments à IG bas..... 14
- (Res)sources..... 15

RECETTES

AVANT DE SE LANCER...

- 6 idées de petits déjeuners sucrés ou salés..... 17
- Snacks express..... 18
- Consommer des jus dans une alimentation à IG bas..... 19

PLATS

- Galette de sarrasin, tofu brouillé aux épinards..... 21
- Purée de potimarron et lardons de tempeh..... 23
- Cake sans gluten..... 25
- Emincés de soja..... 26
- Sauté d'orge mondé, butternut, émincés de soja et feuilles de blettes..... 27
- Cuisson de l'orge mondé..... 27
- Salade croquante à la cacahuète aux deux choux..... 29
- Spaghetti complets al dente aux petits pois et aux brocolis, sauce sésame-citron 31
- Gaufres (ou pancakes) au sarrasin et légumes feuilles..... 33
- Légumes et pois chiches rôtis..... 34
- Pot de houmous et crudités..... 34
- Blinis au sarrasin..... 36
- Ecrasée de patates douces, fèves et crème au sésame noir..... 38

BOULANGE

- Pâte à tarte protéinée..... 40
- Pain de mie à l'épeautre sans pétrissage..... 40
- Pain sans pétrissage aux deux épeautres..... 42
- Crottin de tournesol et tofu fermenté au gomasio..... 42
- Pain brioché aux fruits secs..... 44

SUCRE

- 9 idées de desserts ultra rapides..... 46
- Biscuits abricots secs et cannelle..... 47
- Pancakes patates douces et sarrasin..... 49
- Tartinade express amande – agave..... 49
- Moelleux amandes pruneaux à la vanille..... 51
- Tarte à la mousse au chocolat noir..... 53