

# Table des matières

Le livre, pour qui ? Pourquoi ? Genèse	08
Qu'allez-vous découvrir dans ce livre ?	09
C'est l'histoire d'un homme – mikecuypers	11
C'est l'histoire d'un cuisinier – chefsanstoque	13
Transition alimentaire	14
<b>CHAPITRE I : connaissance et choix des aliments</b>	<b>17</b>
Comment j'achète mes aliments	18
Comment je range mes aliments	21
Mes denrées alimentaires essentielles	22
Catégorie 01 : céréales	23
Catégorie 02 : légumineuses	26
Catégorie 03 : fruits et légumes	29
Catégorie 04 : graines	39
Catégorie 05 : condiments et produits d'épicerie	41
Catégorie 06 : épices et herbes aromatiques	45
<b>CHAPITRE II : connaissance des recettes élémentaires</b>	<b>53</b>
Introduction	54
Matériel de cuisine	55
L'essentiel, c'est le goût	56
Mon bouillon d'herbes aromatiques	57
Construction d'une recette	58
Index des recettes et techniques culinaires	59
Cuisson des céréales	60
Le taboulé	62
Cuisson des légumineuses	63
Les pommes de terre	64
Les galettes	65
Les tartinades	66
Les potages	67
Les salades	69
Les boules d'énergie et le granola	71
Toutes les pâtes (ou presque)	72
Le goût est mémoire	77
<b>CHAPITRE III : implication personnelle et globale</b>	<b>78</b>
Introduction	79
Question de priorités	80
Question de respect	83
Question de spiritualité	86
Inspirations principales	87
A méditer	88
Un dernier mot chefsanstoque ? Un dernier mot mikecuypers ?	89
Petit lexique culinaire	90
Bibliographie	91
Remerciements, respect	92
Table des matières	93
Mentions légales	94

