TABLE DES MATIÈRES



AVERTISSEMENT 7
PRÉFACE 9
AVANT-PROPOS 11
ET SI C'ÉTAIT L'HISTAMINE ? 15
ALIMENTATION PAUVRE EN HISTAMINE : LES BASES POUR BIEN DÉMARRER . . . 21
AUTRES INTOLÉRANCES PARFOIS ASSOCIÉES 29
APARTÉ SUR LE SUCRE 33
PRÉAMBULE AUX RECETTES 37

SAUCES & PAINS

Sauce vinaigrette 40
Sauce blanche pour salade 40
Mayonnaise 41
Sauce béchamel 41
Sauce pesto 42
Sauce nomato 42
Pain au quinoa 43

ENTRÉES & SOUPES

Gaspacho melon, concombre et basilic 46
Petits bouchons à la courgette 47
Tartines méditerranéennes 48
Asperges aux œufs durs 49

Soupe de courgettes, coriandre et ses vermicelles 50
Velouté de poireaux parmentier 51
Velouté de potimarron 52

PLATS

Salade tiède de quinoa 54
Salade de riz estivale 55
Salade croquante au fenouil 56
Endives au jambon 57
Œufs cocotte 58
Omelette aux pommes de terre 59
Gaufres à la courgette 60
Crêpes salées 61
Pancakes jambon mozzarella 62
Tarte aux légumes, poulet et chèvre 63
Courgettes farcies 64
Courgettes farcies au chèvre et miel 65
Petites cailles, haricots verts et polenta 66
Parmentier de canard 67
Cuisse de canard, compotée de rhubarbe et pommes de terre 68
Suprême de pintade, écrasé de pommes de terre et petits pois 69
Paupiettes de dinde sur nid de tagliatelles 70
Rôti de porc et ses légumes 71
Kebab et ses légumes 72
Coquelet, céleri pané et purée 73
Poulet thaï aux légumes 74
Bœuf, carottes et purée 75
Escalope panée, frites, salade 76
Agneau et purée de brocoli 77

Côtes de porc au barbecue et chou-fleur rôti au four . . . 78
Tajine de poulet 79
Risotto aux asperges 80
Risotto de quinoa au poulet et potimarron 81
Gratin de pommes de terre, poulet et courgettes 82
Couscous de millet au poulet 83
Filet de merlu, pommes de terre, fenouil et poireau 84
Pavé de truite au brocoli avec sa sauce échalotte et aneth 85
Bowlcake carotte-courgette 86
Nems 87
Soufflé à la ricotta et au jambon 88
Gratin de penne aux poireaux et à la ricotta 89
Tagliatelles au potimarron 90
Nouilles sautées, poulet et légumes 91
Lasagnes à la volaille 92
Spaghetti au pesto 93

DESSERTS

Purée de fruits rouges 96
Compotée de coings 97
Poires chaudes au mascarpone 97
Pêches pochées 98
Bowlcake avoine, myrtilles et coco 99
Quinoa aux griottes 100
Riz au lait à la vanille 101
Clafoutis à la rhubarbe 102
Crumble aux prunes 103
Cake mirabelles et amande 104
Tartelettes sablées aux pommes 105
Tarte aux pommes et fruits rouges 106
Cookies au chocolat blanc 107

Macarons coco à la cerise 108
Gâteau fondant au mascarpone 109
Gâteau au fromage 110
Mini pancakes à l'avoine 111
Gâteau fondant aux abricots 112
Tiramisu aux mûres 113
Gratin aux pommes 114

PETIT-DÉJEUNER 115

REMERCIEMENTS 119

SOURCES 121

TABLE DES MATIÈRES 125