

Listes pour s'organiser en cuisine.

Au bon moment, au bon endroit.








Ingrédients pour une cuisine saine, à avoir sous la main en tous temps.



Fruits et légumes	Epicerie 1	Epicerie 2	Noix et graines	Surgelés	Frais	Epices
bananes	huile de coco	coco rappée	cacahouettes salées	fruits rouges	filet de dinde	sel
pommes	huile Quatuor	cacao cru	amandes blanches	haricots	dinde en tranche	poivre
citrons	huile de pépin de raisin	bicarbonate	noix cajou	épinards	ailles de poulet (bouillon)	cannelle
oranges	huile de sésame	arrowroot	noisettes	petits pois	lard petit déj	muscade
mangue	huile d'olive	levure	pistaches	brocolis	fromage de chèvre frais	cumin
avocats	vinaigre blanc	tahin	pignons de pin		parmesan	estragon
gingembre	vinaigre de cidre	beurre de cacahouette	noix de pécan		crème soja	thym
curcuma	vinaigre balsamique	tomates pelées	chia		feta	curry
citronnelle	vinaigre de riz	concentré de tomates	tournesol		bloc de chèvre	curcuma
dattes	soja tamari	ananas	courges		saumon fumé	bouillon de légumes
chou-rouge	sauce huitre	lait de coco	sésame torréfié		scampis	origan
carottes	tabasco	lait végétal	pavot		beurre	paprika
concombre	wasabi	thon en bocal en verre	lin brun		œufs	épices poulet
courgettes	miso	sardines	raisins secs			ail en poudre
poivrons	farine de pois chiche	pâte de curry rouge	son d'avoine			oignons en poudre
chou-fleur	farine de riz brun	anchois	pois chiches			clous de girofles
poireaux	farine d'épautre	câpres	quinoa			laurier
échalottes	farine blé complet pour pain	cornichons	avoine			
oignons	rapadura	moutarde	riz complet			
oignons rouges	sirop agave	vin blanc pour cuisson	baies de goji			
ail	miel cru	pain essennien	amandes effilées			
pdt douces	sucre coco	tempeh	maïs			
pdt grenailles	sirop d'érable		lentilles			
	extrait de vanille		vermicelles de riz brun			
	agar-agar		pâtes complètes			
	chocolat 85%		amaranthe			
	pépites de chocolat		corn flakes bio sans gluten			

Liste du matériel de base pour une cuisine

Ustensile	Marque	Lien amazon
cuiseur vapeur	Dejelin	
blender	Vitamix	https://amzn.to/2YzdUxF
extracteur à jus	Jazzmax	https://amzn.to/3cwhm15
robot pâtissier	Kitchenaid	https://amzn.to/36zENGM
spirilizer	Welltobe	https://amzn.to/2Mu8p0O
mandoline	De buyer	https://amzn.to/2MrPleb
bocaux en verre	Le parfait	https://amzn.to/3tr60VF
poêle anti-adhésive	Tefal talent pro	https://amzn.to/3tfPLdM
un bon couteau		https://amzn.to/3pFulit
éguseur à couteaux		https://amzn.to/3j8sh5H
planche en bois épaisse		https://amzn.to/3oFdLui
spatule en inox		https://amzn.to/2MthPKb
rape plane		https://amzn.to/36A90VB
set de cuillères et tasses doseuses		https://amzn.to/3anXwpr
billes de cuisson en céramique		https://amzn.to/3cy3fy
feuille de cuisson en silicone		https://amzn.to/3cywAOA
cocotte 31cm	Le Creuset	https://amzn.to/3pGr8EY
emportes pièces		
rape à légumes		
machine à pain		
divers moules		
verrines		
marguerite à vapeur		
rouleau pâtissier		
thermomètre de cuisson		
presse-agrumes		
mixeur plongeur		
gaufrier		
ramequins		
étamine		
poche à douille		
brosse à légumes		
économe		
presse-ail		
tire-trognon		
bols de diverses tailles		
plats à gratin		
pots doseurs		

Sélection de livres pour une cuisine saine et gourmande.

Titre	Photo	Auteur	Lien Amazon	Avis
Cuisine énergie. 30 jours pour se mettre à bloc.		Martine Fallon	https://amzn.to/39Fajkh	Le livre de base de la cuisine de l'énergie: on y retrouve des recettes, des listes de matériel et de courses, des explications sur le fonctionnement de notre corps, des cures détox etc.
Douce détox. 130 desserts, zéro kilos, zéro culpabilité, lactose et gluten free.		Martine Fallon	https://amzn.to/3tlkq9J	Un livre qui ne propose que des en-cas et desserts sucrés (ig bas, sans gluten et sans lactose). J'étais sceptique lors de notre passage aux alternatives végétales de la pâtisserie classique car j'avais peur de perdre le côté gourmand/plaisir/généreux (et du coup de perdre mes kids et mon mari en chemin)... J'ai été conquise par les recettes qui comblent parfaitement nos envies de gourmandises, mais saines! J'y ai ENFIN trouvé des idées de goûter sain et rapides autre que le porridge et la poignée de noix sans y passer des heures...
Moi super héros. La cuisine de l'énergie racontée aux enfants de 7 à 117 ans. 50 recettes inédites et super marrantes pour devenir beau, grand, fort et intelligent		Martine Fallon	https://amzn.to/3pFQF11	Un livre que chaque famille devrait recevoir gratuitement... Les enfants y apprennent les besoins du corps, les bons/mauvais sucres, les graisses etc. Une pépite qui a permis à nos enfants de s'impliquer dans leur alimentation et de comprendre la construction de leurs repas. Les recettes sont simplissimes et délicieuses! Un must-have Un beau cadeau à offrir ou à s'offrir pour un bon départ dans la vie...
Sauces et coulis. 100 recettes inédites sans gluten ni lactose pour devenir une bombe énergétique.		Martine Fallon	https://amzn.to/3tlQASa	Super pratique pour des idées de sauces pour accompagner les plats simples et pour changer du houmous comme sauce dip... Doppe la créativité et maximise les saveurs!
Deliciously Ella au quotidien. Parce que manger healthy doit vous simplifier la vie.		Ella Mills	https://amzn.to/36zI4OK	J'ai adoré l'organisation de son livre: chaque repas est un chapitre, et avant chaque chapitre Ella reprend quelques bases de nutrition afin de nous rappeler les fondamentaux du repas concerné. A chaque chapitre, on retrouve une liste d'ingrédients de base à partir desquels Ella propose une dizaine de recettes. Très structuré, facile et frais!
La cuisine à IG bas, c'est bon pour moi!		Sarah Kdouh	https://amzn.to/2O1PSK1	Un livre simple et efficace pour comprendre le fonctionnement de notre glycémie, de notre chronobiologie etc. Super bien expliqué, très vivant, imagé et bref! J'avais lu déjà pas mal de livre à ce sujet, mais c'était fastidieux et complexe à chaque fois. Ici, on reprend les bases, on y trouve des listes d'alternatives pour les apéros, au resto etc. J'adore le graphisme! Les recettes sont vmt simples et savoureuses. Un basique.
Chez Miss Maggy's kitchen. Recettes et art de vivre. Une cuisine de saison gourmande et familiale.		Héloïse Brion	https://amzn.to/3aurZSC	Je l'ai acheté plus pour l'art de vivre et m'inspirer de bons et beaux repas. J'aime le côté simple et familial, très traditionnel! Il me fait voyager par la beauté et la poésie des photos! Un livre rempli de beauté qui fait rimer repas et émotions...

<p>Pimp my breakfast. Recettes et inspirations pour métamorphoser votre petit-déjeuner.</p>		<p>Lilly Barbery Coulor</p>	<p>https://amzn.to/36vW6b5</p>	<p>On continue dans l'art de la table et de sa mise en scène avec Lilly. Fleurs, vaisselle, disposition, découpe des aliments... Tout y est très raffiné et pourtant les ingrédients sont très peu transformés. Un délice pour instagrammer ses brunchs ;-)</p>
<p>Les erreurs qui vous empêchent de maigrir. Comprendre les freins l'amaigrissement.</p>		<p>Véronique Liesse, Magali Castro, Pierre Van Vlodorp</p>	<p>https://amzn.to/2MidZPn</p>	<p>J'ai ENFIN trouvé un livre très détaillé sur notre fonctionnement (micro et macro nutriments, chronobiologie, hormones, etc.). Il est toutefois très accessible et facile à lire, à la portée de tous. Un basique que chaque ado/adulte devrait se procurer/étudier pour rester en bonne santé!</p>
<p>Le bouillon d'or, réveille la vitalité de vos intestins.</p>		<p>Laurence Fisher et Céline Toucane</p>	<p>https://amzn.to/3trcXpl</p>	<p>Une âde au bouillon: son origine, ses différentes recettes, ses innombrables bienfaits.... Avec ce bouquin très lumineux vous aller maîtriser à la perfection l'art du bouillon. Un aliment dont je dispose toujours dans mon frigo, littéralement magique. Sa cuisson éveille notre foyer... Un liquide précieux qui porte notre âme!</p>