

Rouvière France- Hélène

SANS lait, sans pain ou l'hygiène intestinale

Extrait du livre

[SANS lait, sans pain ou l'hygiène intestinale](#)

de [Rouvière France- Hélène](#)

Éditeur : Éditions Amyris



<http://www.editions-narayana.fr/b20005>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Avant-propos 5**Partie 1 - Comprendre 9**

- 1 - Introduction 10
- 2 - Quelques notions de base 16
- 3 - Le lait 37
- 4 - Le pain 51
- 5 - Conseils d'hygiène générale 61

**Partie 2 - Fiches mémo 79**

- 1 - Changer son mode alimentaire sans révolution 81
- 2 - Évoluer de ... vers ... 84
- 3 - Aliments allergisants 86
- 4 - Alimentation sans gluten, sans caséine 88
- 5 - Les combinaisons alimentaires 90
- 6 - S'alimenter, c'est médecine 93
- 7 - Quelques précisions ... 96

**Partie 3 - Réaliser 101**

- 1 - Sept menus d'hiver & sept menus d'été 105
- 2 - Potages à l'année 130

Potage chaud de printemps 130, Potage de courgettes 130, Potage de carottes 131, Potage froid de poivrons jaunes 131, Potage de concombres 132, Potage de tomates 132, Potage de fèves et champignons 133, Potage de laitue 133, Soupe de potimarron 134, Bouillon de légumes 134, Potage de patate douce 134, Potage de panais 135, Potage de mâche 135, Potage de betteraves 136

- 3 - Salades & fraîcheurs 137

Marinade de chou blanc 138, Salade verte et rouge 139, Salade d'hiver 139, Cresson ou mâche 140, Cresson et poires 140, Fèves fraîches ou petits pois 140, Epinards

nouveaux 141, Mâche et cacao 141, Carottes râpées à l'orange 141, Carottes râpées à l'ananas 142, Mousse d'avocat 142, Salade nordique 143, Taboulé de fénugrec 143

4 - Terrines 145

Terrines végétariennes 146

Terrine de pois chiches 146, Terrine d'azukis 146, Terrine de lentilles n°1 - 147, Terrine de lentilles n°2 - 147, Terrine de lentilles n°3 - 147, Terrines de lentilles n°4 - 148, Cake salé de potimarron 148, Terrine de verdure 149, Terrine de tofu n°1 - 149, Terrine de tofu n°2 - 150, Terrine de légumes nouveaux 150

Terrines de viande ou poisson 151

Terrine de lapin 151, Terrine de dinde 152, Terrine de foies de volailles 153, Terrine de filet mignon 153, Pain de poissons 154, Terrine de poisson et moules 154, Terrine à la nordique 155

5 - Plats de subsistance 156

Plats végétariens 157

Ragoût de pois chiches 157, Tomates farcies aux champignons 158, Soupe de soba aux poireaux 158, Gnocchis de potimarron 159, Roulades d'aubergines 159

Plats avec viande ou poisson 160

Noix de Saint Jacques 160, Salade de raie 161, Poisson blanc, raisins frais et épices 161, Choucroute de poisson 162, Filets de dinde à l'avocat 162, Salade de pommes de terre aux moules 163, Travers de porc à la citronnelle 164, Pintade aux fruits d'automne 165, Pour amuser les enfants : un cigare ! 165

6 - Sauces & accompagnements 166

Citron bergamote 166, Huile citronnée 166, Chutney de citron bergamote 167, Chutney de melon 167, Sauce aigre-douce de poivrons 168, Cerises au vinaigre 168, Houmous 169, Sauce au gingembre 169, Purée d'ail 169, Purée de noix 170, Terrine de noix

sans cuisson 170, Dip antillais 170, Pamplemousse rosé 171, Betterave 171, Petite sauce d'anchois 171, Champignons à l'huile 171, Conserve de gingembre 172

7 - Desserts & douceurs 173

Petites douceurs — fins de repas 173

Gelée de pêches 173, Gelée de noix de coco 174, Gelée de banane 174, Gelée de melon 174, Gelée de mangue, d'ananas, etc. 175, Gelée de carottes parfumées 175, Jaune-Orange 175, Fondant de figues 176

Gâteaux & Gôûters 176

Gâteau au chocolat n°1 - 177, Gâteau au chocolat n°2 - 177, Gâteau 4 quarts - 177, Petit pain léger 178, Petits pains de banane 178, Flan aux pruneaux 179, Gâteau au potimarron 179, Mousse de potimarron 180, Grumble de potimarron à ma façon 180, Cake de potimarron 180, Flan à la châtaigne 181, Crème de tapioca 181, Mon lemon curd 182, Flan à la noix de coco 183, Petit flan aux pommes 183, Mendiant à Noël 184, Fondant de dattes 184

Une irrésistible confiserie 185

Confiture de pétales de rosés 185

8 - Boissons 186

Lait de sésame 186, Café blanc 186

Apéritif pour tous 187

Boisson tonifiante d'hiver 187, Vin chaud 187, Thé au pamplemousse 188, Thé épicé 188, Jus de pommes épicé 189, Punch de thé 189, Ma tisane indienne 189, Bananes mousseuses 190, Café au chocolat 190, Masala de Noël 191, Oolong rafraîchissant 191

9 - Buffets & fêtes 192

Buffets 193

N°1 - Purée fraîche de céleri 193, N°2 - Purée d'avocats 193, N°3 - Purée fraîche de brocolis 194, N°4 - Bouquet de graines

germées 194, N°5 - Bouchées sucrées de riz rouge 194, N°6 -
Bouchées de dattes 195

Un dîner de fête 196

Mon Bellevue eggnog 196, Dinde farcie 197, Christmas fruit
cake 198

Conclusion 200

Bibliographie 202

Table des matières 204



Rouvière France- Hélène

[SANS lait, sans pain ou l'hygiène intestinale](#)

208 pages, broché
publication 2009



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr