

Sommaire

INTRODUCTION

11

1^{re} partie

L'essentiel sur les FODMAPs

LES FODMAPs, C'EST QUOI ?

16

Les FODMAPs au quotidien

SUIVRE LE RÉGIME PAUVRE EN FODMAPs

24

2^{de} partie

Recettes santé pauvres en FODMAPs

PETIT-DÉJEUNER

33

Granola

36

Muesli façon bircher

37

Pancakes

38

APÉRITIF

39

Cake féta-courgette

40

Œufs de caille mimosa

41

Dips de légumes croquants aux trois sauces

42

SALADES

45

Salade au chèvre chaud

46

Salade César	47
Salade grecque	48
Salade italienne	49
Salade de lentilles	50
Salade océane	51
Salade niçoise	52
SOUPES	55
Gaspacho	56
Soupe de potiron et châtaignes	57
Soupe de légumes de grand-mère	58
Soupe de poisson	60
PLATS CHAUDS	63
Blanquette de veau facile	64
Bœuf façon bourguignon	66
Cabillaud, sauce basquaise	68
Gratin dauphinois	69
Couscous de légumes au quinoa	70
Escalope de veau à la milanaise	72
Galette de sarrasin à la ratatouille	73
Green makis au saumon	74
Hachis parmentier gourmand	76
Lapin à la moutarde	78
Légumes d'hiver rôtis au four	79
Lasagnes aux légumes d'été	80
Magret de canard laqué	82
Omelette aux deux champignons et aux herbes	83
Paella	84
Pizza polenta forestière	86
Porc à la thaï	88
Pâtes au pesto	90
Ratatouille	91
Pot-au-feu de la mer	92
Rösti-burger	94
Soufflé au fromage	96

DESSERTS & GOURMANDISES	99
Clafoutis aux raisins	100
Compote fraises-rhubarbe	101
Crème brûlée aux deux citrons	102
Crêpes citron-sucre	104
Crumble à l'ananas	105
Gâteau roulé à la compote de fraises-rhubarbe	106
Fondant au chocolat	108
Glace banane-choco	109
Île flottante aux amandes effilées	110
Madeleines	112
Mousse au chocolat	113
Salade de fruits exotiques	114
Yaourt à la vanille sans lactose	115
Tarte aux fraises et à la rhubarbe	116
BIBLIOGRAPHIE	119
REMERCIEMENTS	121