

Quelques conséquences économiques et sociales quand l'élevage industriel cessera 155

Gestion des ressources de la planète 155

L'exemple des peuples centenaires 157

Nourriture « Source de Vie » 159

Préparations et recettes 165

Préparation des aliments 165

Nettoyage des céréales 165

Cuisson des légumes à la vapeur 166

Un petit déjeuner aux céréales crues 167

Exemples d'associations pour le petit déjeuner 168

Composition d'un repas complet équilibré 169

Dix suggestions pour les salades de crudités 170

Sauces pour crudités 171

Sauces pour plats chauds 171

Salade à l'avocat 172

Salade de tomates au chèvre frais 172

Salade de pissenlit, olives et œuf miroir 172

Barquette de céleri vert 172

Poulet à la sauge et aux champignons 173

Cabillaud au gingembre frais 173

Carpaccio de saumon sauvage 173

Riz aux lentilles 174

Quinoa à la cardamome 174

Millet au chou fleur 175

Riz aux germes de soja 175

Maïs aux haricots rouges 176

Fenouil aux pois chiches 176

Riz glutineux 177

Couscous 177

Sauce aux raisins 177

Galettes de froment ou de sarrasin garnies 178

Pain au levain 178

Petit pain au blé ou à l'épeautre germés 179

Petits pains aux oléagineux, sans levure ni levain 179

Potages chauds aux légumes crus 180

Pâté végétal « humus » 181

Pâté végétal 181

Préparation au yaourt 181