



SE REPÉRER VITE-FAIT

Vous connaissez le nom de la recette, « carpaccio » par exemple ? Rendez-vous dans l'index p. 133 ou balayez du regard le chapitre *Viandes et volailles*, classé par ordre alphabétique.

Vous cherchez une recette sur la base d'un ingrédient dont vous disposez, comme « poulet » ? Consultez l'index p. 133 .

Vous suivez une cure particulière, comme *Décrochez des sucres*. Vous cherchez les recettes ad hoc. Suivez les codes couleurs repérés p. 10.

Vous ne connaissez pas encore les principes de *l'Assiette ressourçante* de mon livre *Nourritures vraies* ? Les bases sont résumées dans les pages suivantes.