

Sommaire

Avant-propos	13
Détection des arômes et des saveurs	15
Composition des aliments	19
Les sucres	19
Les protéines	20
Les huiles et les graisses	21
Les vitamines	23
<i>Les vitamines hydrosolubles</i>	<i>23</i>
Thiamine (B1)	23
Riboflavine (B2)	24
Niacine (B3)	25
Acide pantothénique (B5)	25
Pyridoxine, pyridoxal, pyridoxamine (B6)	26
Biotine (B8)	27
Acide folique (B9)	29
Cyanocobalamine (B12)	30
Acide ascorbique (C)	31
<i>Les vitamines liposolubles</i>	<i>32</i>
Rétinol, rétinal, acide trétinoïque (A1, A2)	32
Cholécalciférol, ergocalciférol (D)	34
Tocophérol (E)	37
Ménaquinone (K1, K2)	38
Bioflavonoïdes (P)	39
Les oligoéléments ou sels minéraux	44
Potassium (K)	44
Calcium (Ca)	45
Magnésium (Mg)	46
Iode (I)	48
Fluor (F)	51
Fer (Fe)	52
Zinc (Zn)	56
Manganèse (Mn)	65
Cuivre (Cu)	67
Sélénium (Se)	70

Extraction des arômes et des saveurs 78

Les huiles végétales 78

Huile d'amande douce ou amère	78
Huile d'arachide	78
Huile d'argan	79
Huile de colza	80
Huile de noix	81
Huile d'olive	82
Huile de sésame	82
Huile de soja	82
Huile de pépins de raisin	83
Huile de tournesol	84

Les herbes aromatiques 86

Aneth	86
Anis vert	88
Basilic	89
Câpres	91
Citronnelle	92
Coriandre	92
Marjolaine	95
Mélicse	96
Menthe verte	96
Menthe poivrée	97
Menthe pouliot	98
Origan	98
Persil	99
Romarin	100
Sauge	102
Thym	104
Verveine	104

Les épices 105

Cannelle	105
Cardamome	106
Cumin	106
Curcuma	107
Gingembre	107
Muscade	109
Paprika	109
Piment ou poivre de la Jamaïque	109
Poivre	110
Safran	110

Les légumes 112

Ail	112
Artichaut	114
Asperges	116
Betterave	116
Blette	117
Carotte	118
Céleri	118
Chou	119
Concombre	120
Courge	120
Citrouille	120
Courgette	120
Épinard	121
Fenouil	121
Fève	121
Haricot	122
Laitue	122
Lentille	123
Maïs	123
Melon	123
Oignon	123
Pastèque	124
Patate douce	124
Petit pois	124
Pissenlit	124
Poireau	125
Pois chiche	125
Poivron	125
Pomme de terre	125
Potiron	126
Radis	126
Seigle	126
Soja	127
Tomate	127
Topinambour	127
Truffe blanche	128

Choix des aliments 129

Les recettes	133
Recettes pour végétariens	135
<i>Les recettes de chefs</i>	<i>135</i>
Laurent Trochain	136
<i>Restaurant Numéro 3,</i> 3, rue du Général De Gaulle 78490 Le Tremblay-sur-Mauldre	
Frédéric Vardon	140
<i>Restaurant le 39V</i> 39, avenue Georges V, 75008 Paris	
Autres recettes pour végétariens	146
Recettes pour omnivores	171
<i>Les recettes de chefs</i>	<i>171</i>
Laurent Trochain	172
<i>Restaurant Numéro 3,</i> 3, rue du Général De Gaulle 78490 Le Tremblay-sur-Mauldre	
Frédéric Vardon	176
<i>Restaurant le 39V</i> 39, avenue Georges V, 75008 Paris	
Autres recettes pour omnivores	182
<i>Les viandes</i>	<i>182</i>
Les fibres musculaires	182
Le tissu conjonctif	185
Les graisses	186
L'eau	186
<i>Les recettes</i>	<i>188</i>
Agneau	188
Bœuf	191
Poulet	195
Poissons	200