

## **\* INTRODUCTION .....7**

Des tartines pour tous les goûts.....	7
Les ingrédients de base.....	8
Faire soi-même son pain.....	10
Les ustensiles.....	14

## **\* TARTINES DE PRINTEMPS..... 17**

Apéro fraîcheur aux herbes.....	18
Asperges vertes aux amandes.....	21
Asperges blanches, pesto pourpre et jambon cru.....	22
Jardinière de légumes nouveaux.....	24
Radis roses <i>gremolata</i> .....	27
Petits pois, menthe et ciboulette.....	28
Fèves et tofu mariné.....	30
Fraises et compotée de rhubarbe.....	33
Fraises et crèmeux de cajou vanillé.....	34

## **\* TARTINES D'ÉTÉ.....37**

Roquette framboises.....	39
Artichauts et tomates confites.....	40
Antipasti aux tagliatelles de courgettes.....	43
Aubergines et pesto de shiso.....	44
Tomates mozza.....	46
Figues et fromage de chèvre.....	49
Houmous vert mimosa.....	51
Tartine Nina poivrons et pêches.....	52
Brunch <i>ranchero</i> .....	54
Piment doux des Landes et poulet.....	57

Cacao cerise.....	58
Petits fruits hibiscus.....	61
Douceur melon-coco.....	62
Pêches saveur lavande.....	65
Pain perdu aux abricots parfumés.....	66

## **\* TARTINES D'AUTOMNE ET D'HIVER..... 69**

Chicorée graphique et noix.....	70
Radis noir au beurre aromatique.....	73
Marinade chou-carottes.....	74
Houmous de betterave et mâche.....	77
Houmous de céleri et betteraves.....	79
Épinards, œufs et tofu.....	80
Pomme de terre et chou-fleur, beurre de sauge.....	83
Potimarron et crème de panais.....	85
Butternut, champignons et épinards.....	86
Spaghettis de courge au kale.....	89
Tartineflette.....	90
Poireaux et truite fumée.....	93
Vitamines minute.....	94
Pommes épicées.....	97
Poires coco.....	99
Coings sauce cranberries.....	100

## **\* ANNEXES..... 103**

Bonnes adresses.....	104
Bibliographie.....	105
Index des produits du jardin (ou du marché).....	106