

Table des matières

Introduction..... 11

Abécédaire 21

A-Allons-y!..... 23	I-Isolation..... 115
A-Avec qui?..... 24	J-Jardin..... 125
A-Alcool..... 28	K-Kata..... 135
A-Anthropocène..... 29	K-Kess-ki-se-passe? Komere & curiosité..... 137
A-Appart..... 30	L-Love..... 145
A-Association..... 31	M-Ménage..... 149
A-Attention amaque!..... 32	N-No future..... 153
A-Avec qui?..... 33	N-Nourriture..... 154
B-Bail..... 43	O-On sent tous bon..... 167
B-Bâton de parole..... 44	O-Organisation..... 167
B-Battle..... 45	P-Paintball..... 171
B-Biodiversité..... 46	P-Peace and love..... 173
B-Bruit..... 49	P-Préparation spatiale..... 173
C-Chambre..... 55	P-Produits ménagers..... 178
C-Collection..... 57	Q-Quotidien..... 185
C-Convivialité..... 59	R-Règles..... 193
C-Cuisine..... 60	R-Règles (menstruelles)..... 194
D-Détox..... 67	S-Sherlock (extrait)..... 197
D-Dix commmandements..... 73	S-Shining..... 199
D-Drogues..... 74	S-Sociologie..... 201
E-État des lieux..... 79	S-Sommeil..... 204
E-Évolution..... 80	S-Statistiques..... 205
F-Facture..... 89	T-Taxes..... 215
F-Fantôme..... 91	T-Temps commun..... 216
F-Feng shui..... 93	U-Utile..... 221
G-Gâchis..... 101	V-Viva la fiesta..... 229
H-Hygiène..... 109	W-Whaou-whaou..... 233
I-Invisible..... 113	Le mot de la fin..... 235

Recettes 243

Salade d'automne..... 251	Moelleux choco-marrons..... 270
Velouté de pois cassés à l'ancienne..... 252	Salade fruitée..... 271
Tartes d'automne..... 253	Salade estivale..... 272
Tarte verte vitaminée..... 254	Taboulé d'épeautre..... 273
Tarte champignons - olives..... 255	Omelette verte aux courgettes..... 274
Salade d'agrumes épicée..... 256	Légumes d'été grillés..... 275
Curry des Caraïbes..... 257	Salade toute simple aux haricots..... 276
Lentilles corail épicées..... 258	Couscous de printemps..... 277
Lasagnes butternut..... 259	Champignons grillés pesto - chèvre..... 278
Croquettes craquantes aux pommes de terre..... 260	Clafoutis aux abricots..... 279
Gratin de céleri-rave au chèvre et aux noix..... 261	Cheesecake aux fruits rouges..... 280
Tagliatelles à la burrata et à la truffe..... 262	Cake d'été aux myrtilles..... 281
Purée épicée d'hiver..... 263	Crumble sans cuisson..... 282
Pain d'épices à la châtaigne..... 264	Glace vanille coulis de fraises..... 283
Quatre-quarts aux amandes..... 265	Naan nature, fromage et/ou ail..... 284
Petits flans pommes-noisettes..... 266	Sablés cacao..... 285
Gâteau renversé poires-cannelle..... 267	Pancakes moelleux au fromage blanc..... 286
Pommes au four acidulées..... 268	Brownies choco-citron au sarrasin..... 287
Crumble pommes-poire au speculoos..... 269	Limonade maison..... 288
	Smoothie framboise acidulé..... 289

ÉcoScope 295

Annuaire..... 297
Internet..... 305
Agenda..... 312
Publications..... 327
Bibliographie..... 331
Remerciements..... 335
Index..... 337