Recettes crues

pour toute la famille

Mettre
en émoi
les papilles des
petits comme
des grands !

LE CHOU BRAVE

Ebook collectif sur l'alimentation vivante

Hors-série numéro 2 - juin 2013 - tarif : 10 €

Table des matières

Compote crue vitaminée 6
La crème au « chocolat »
aux ingrédients inattendus ! 8
Bonbons fruits rouges-pommes 10
Lapin de Pâques végétal 12
Glace à la fève de tonka 14
Crème moelleuse 16
Le yaourt des petits champions 18
Lait paradisiaque Ma Terre Naît 18
Chocolat chaud ! 19
Gingembre chocolaté 19
Mûres blanches enrobées de chocolat 19
Gâteau marbré à la fève de Tonka 20
Des serpents à croquer ! 22
Brownies crus 24
Glaçage tout simple au chocolat cru 25
Yaourt minute 26
Pâte à tartiner des enfants gourmands 28
Biscrus coco 30
Salade rhubarbe 31
Tartinade au chocolat 32
Limonade sauvage 33
Tapioca de chia aux fraises 34
Glace de noix de cajou,
croquant érable-amande 36
Le gâteau d'anniversaire de Thierry ! 38
La sauce ketchup que les enfants adorent 39
Mon chocolat chaud 40
Coupe nectarine-fraise 40
Mousse de tarte au citron vert,
cardamome et avocat 42

Table des matières

Smoothie melon à la cannelle 42
Spaghettis crus à la sauce tomate-arachides 44
Cake pops 44
Sushis dessert à la fraise 46
Riz de noix de coco 48
Fondue au chocolat cru 48
Sorbet de pastèque au citron vert 50
Trempette au caramel 51
Ratatouille toute crue 53
Chia fresca,
le drink de l'été ! 54
Petites citrouilles au chocolat pour Halloween 56
Barres aux figues 58
Confiture crue aux petits fruits 60
Trois recettes menthe et chocolat 62
Taboulé sucré-salé à la semoule
de chou-fleur 64
Tartinade à la betterave, gingembre,
citron et coco 66
Mousse au chocolat à la patate douce 68
Chips de patates douces et de céleri rave 70
Délices au chocolat 72
Hamburger aux noix et aux légumes 74
Crêpe de courgettes 76
Pizza crue 78
« Pâtes » et sauce crémeuse aux mangues 80
Pudding fondant à la pistache 82
Macarons épicés à la citrouille 84
Crème de citrouille aux graines de chia 85
Bouchées de carottes, pommes et dattes 86
Index 88

Les auteurs

- Julie Belzil
- Anne-Marie Bouhelier
- Thierry Casasnovas
- Marion Eberschweiler
- Corinne Gouget
- Louis Guichon
- Gena Hamshaw
- Penny Hart
- Suzanne Laird
- Ariane Louis-Seize
- Elisabetj Megan
- Amélie Piéron
- Carine Phung
- Saïvann
- Emmanuelle Samouillan
- MariÈve Savaria
- Hélène Schernberg
- Barbara Shevkun
- Carole Wassler
- Amy Webster

Photo de couverture : Yann Deva
Traduction : Mélanie Sylla
Mise en page : Sophie Jouxtel
Relecture : Carine Phung et Denise Etcheverry.

Retrouvez la présentation de l'équipe du Chou brave à cette adresse http://lechoubrave.fr/qui-sommes-nous

Découvrez les reportages vidéos du Chou brave : http://www.youtube.com/user/CHOUBRAVETV

Hors-série numéro 2 du magazine Le chou brave. Diffusion par voie numérique, via l'association Le chou brave.

Association Le chou brave : 14 rue Charles Beylier 38400 St Martin-d'Hères FRANCE

Pour tout envoi de chèque : Le chou brave Service abonnement et commandes 4 rue des Prunelles 67520 Nordheim FRANCE Tél. : +33 (0)388 876 463 Fax : +33 (0)955 152 433

Site web : http://lechoubrave.fr
Adresse courriel de contact : contact@lechoubrave.fr

Le magazine est indépendant et non subventionné. Bien qu'il tende à promouvoir l'alimentation vivante, il n'est rattaché à aucune idéologie et aucun dogme.

Les dons de soutien à l'association sont possibles par Paypal, via notre site internet, ou encore par chèque ou virement.

Ebook sous licence CC0.
La licence Creative Commons permet aux auteurs de sortir de la logique classique du Copyright et de libérer de manière graduée leurs œuvres sur Internet, en autorisant certains types d'usages comme la copie, la représentation, la modification à but lucratif ou non. A terme, les œuvres passent dans le domaine public.

Pour tous et pour tous les goûts !

Dans cet ebook, nous avons souhaité présenter des recettes susceptibles de plaire à toute la famille, c'est-à-dire notamment aux enfants ! En effet, nombreux sont les parents qui cherchent des idées de recettes savoureuses et ludiques à proposer à leurs enfants, voire aussi à préparer avec eux (c'est plus amusant pour tout le monde, et encore plus attrayant pour les enfants !).
Pour autant, nous savons que ce livre de recettes plaira également aux personnes sans enfants, puisque ce qui plaît aux petits ravit généralement aussi les grands ! Par ailleurs, pour qu'il y en ait pour tous les goûts et usages, nous ne proposons pas uniquement des recettes de « crusine », mais aussi des recettes de montage avec fruits et légumes non mélangés, ainsi que des recettes faibles en gras.

Pour les familles qui désireraient aller plus loin, nous conseillons la lecture de notre numéro 4 (Mai-Juin-Juillet 2013), dont plusieurs articles sont dédiés au thème de « Manger cru en famille ».

Joyeux cru et bon appétit !

Photo Catherine Forest

Compote crue vitaminée

Les avantages des compotes crues sont nombreux : la cuisson ne détruit pas les vitamines ; en utilisant des ingrédients bio, vous évitez les pesticides ; et sans cuisson, les fruits conservent l'éthanol et le méthanol naturels. Vous évitez aussi les traces de vernis, de métal ou de plastiques des emballages industriels dans votre compote !

Ingrédients :

- 4 abricots secs
- 40 g de raisins secs
- 3 dattes
- 3 pommes épluchées et coupées en dés (ou 2 pommes et 1 poire)
- Epices facultatives : cannelle, vanille, noix de muscade, clous de girofle...

Préparation :

Dans un bocal, mettre à tremper tous les fruits secs pendant 4 h.
Egoutter et conserver l'eau de trempage que vous pouvez boire ou utiliser dans un smoothie.
Rajouter les fruits et les épices de votre choix aux fruits secs dans le bocal, et broyer le tout au mixeur ou avec un blender.
Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez rajouter 1 c. à s. de sirop d'érable, mais cette compote est déjà naturellement bien sucrée.

Pour les bébés, je ne mets pas d'épices, ni de sirop d'érable car les fruits secs fournissent assez de sucre naturel.

Variante : Selon les ingrédients que vous avez chez vous, variez la recette en utilisant entre trois et six gros fruits secs (dattes, figues...) et deux ou trois fruits (poire, banane, abricot frais, quelques fruits rouges, etc.).

Corinne Gouget est l'auteur du best-seller *Additifs alimentaires : danger* (Editions du Chariot d'Or, réédition 2012). Elle anime régulièrement des conférences et ateliers. Elle mange cru depuis deux ans et prépare un livre de recettes crues.

http://www.santeendanger.net

Photo Yann Deva

La crème au «chocolat» aux ingrédients inattendus !

Ingrédients :

- 50 g de dattes trempées pendant 3 à 4 h dans de l'eau de source.
- 60 ml de sirop d'érable (pour les diabétiques, je conseille de remplacer le sirop d'érable par deux ou trois dattes Medjool non trempées, dénoyautées et coupées en petits morceaux) .
- 2 avocats à point coupés en morceaux.
- 25 g de cacao cru ou de caroube en poudre.
- 60 ml d'eau de source (ou de jus d'orange pressé, si vous désirez parfumer la crème à l'orange.
- Une bonne pincée de vanille ou autre parfum (voir les variantes).

Préparation :

Mettre dans le mixeur, dans cet ordre : les dattes trempées et, si désiré, un peu de vanille en poudre. Rajouter le cacao (ou la poudre de caroube), l'avocat en morceaux, le sirop d'érable et l'eau (ainsi le cacao reste bloqué entre les ingrédients et vous évitez de provoquer un nuage de cacao lorsque vous allez mixer le tout). Mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
Et voilà, en trois minutes environ vous avez une incroyable crème au chocolat !

Servir dans de jolies coupelles, décorer avec un peu de noix de coco râpée et/ou des rondelles de bananes, par exemple, et laissez vos invités deviner les ingrédients !

Variantes : À la place de la vanille, on peut aussi parfumer avec un peu de zeste d'orange et de jus d'orange ; ou de zeste de citron, de gingembre en poudre (ou jus de gingembre réalisé à l'extracteur) ; ou encore cinq ou six feuilles de menthe fraîches.

Je multiplie souvent tous les ingrédients par deux pour en faire plus car cette recette est TOUJOURS un succès ! Cette crème a l'avantage de ne pas contenir de laitage, ni d'huile de palme, ni d'arômes artificiels, ni de lécithine de soja comme certaines pâtes à tartiner !

Photo Yann Deva

Bonbons fruits rouges-pommes

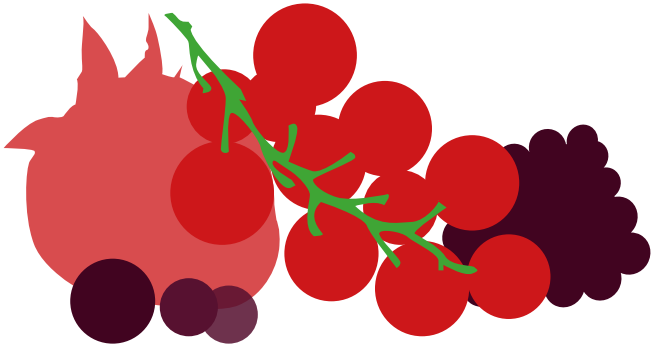
Ingrédients :

- 220 g de fruits rouges : myrtilles, mûres, framboises (décongelées si besoin)
- 2 à 3 pommes épluchées et coupées en morceaux
- 1 petite banane (optionnel)
- 2 c. à s. de sirop d'érable

Préparation :

Préparer les fruits rouges en les broyant avec le sirop d'érable, filtrer le tout avec un tamis pour enlever les graines avant de rajouter au coulis obtenu les autres ingrédients. Broyer au mixeur plongeant ou au blender et étaler le tout sur une feuille téflex de votre déshydrateur à l'aide d'une spatule.

Faire sécher à 47 °C pendant 3 à 4 heures. Dès que vous pouvez retourner votre « cuir de fruit » en le décollant de la feuille, faire sécher encore un peu avant de rouler en trois ou quatre « boudins » bien serrés que vous couperez en carrés avec des ciseaux de cuisine avant de refaire sécher vos bonbons ainsi formés durant 3 heures environ. Conservez-les dans un bocal bien hermétique et savourez ces bonbons bienfaisants. Régalez-vous !



Lapin de Pâques végétal

Préparation : environ 1h30

Ingrédients :

- 2 choux-fleurs
- 1 bouquet de chou frisé « kale »
- 1 chou-fleur jaune (ou des bâtons / tranches de courgette jaune)
- 1 chou-fleur violet (ou de longs bâtons de carotte)
- 2 concombres
- 1 gros poivron jaune
- 1 gros poivron orange
- 3 myrtilles (ou 3 olives ou raisins pour les yeux et la bouche)

J'ai servi ce lapin avec ma recette de tzatziki facile à préparer :

- 240 ml de purée d'amandes
- ½ concombre (pelé et haché au robot ménager)
- 1½ c. à s. d'aneth fraîche ou séchée
- 1 gousse d'ail finement hachée
- ½ c. à s. de vinaigre de vin rouge
- ½ c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de sirop d'agave
- 1 c. à s. d'oignon en poudre

Préparation du corps :

Utiliser un chou-fleur entier pour le corps.
J'ai collé de la mousse de polystyrène sur un plateau en plastique et j'y ai fixé le chou-fleur à l'aide de cure-dents. La préparation et le transport sont ainsi facilités.

Préparation de la tête :

Donner forme à la tête avec des bouquets de chou-fleur et des cure-dents.
Avec de l'application, vous pouvez vraiment obtenir un résultat homogène. Mais manipulez le chou-fleur avec précaution, les bouquets sont fragiles.
Préparez les oreilles en concombre : les oreilles sont simplement faites de tranches de concombre fixées avec des cure-dents.
Vous pouvez probablement utiliser des courgettes à la place, si vous ne trouvez pas de concombre.
Placer les yeux et la bouche. J'ai utilisé des myrtilles.

Décoration de votre base :

Utiliser des légumes frais coupés en petits morceaux et placez-les sur un lit de chou frisé.

http://www.squidoo.com/easter-bunny-veggie-platter

Voici une création ludique pour célébrer une fête de Pâques vivante et amusante !

Cette composition de légumes est facile à réaliser. Le corps est simplement composé d'un chou-fleur entier, et le visage de 5 bouquets. On commence à reconnaître que c'est un lapin dès que les oreilles sont posées. Si vous avez la chance de trouver des choux-fleurs couleur ivoire, comme ceux que j'ai trouvés sur un marché près de chez moi, vous serez vraiment dans l'esprit de Pâques. Si ce n'est pas le cas, utilisez des choux-fleurs blancs classiques, des concombres, des tranches de courgettes jaunes, des poivrons, des carottes et du céleri en branche.

Traiteur cru, inventer de nouvelles recettes est la passion de Louis Guichon. Pour ce numéro, il nous propose cette incroyable recette de glace à la fève de tonka qui éveillera les papilles de vos enfants et convives, même les plus réfractaires !

http://www.facebook.com/NatuRawLife

Glace à la fève de tonka

Ingrédients :

- 1 fève de tonka, réduite en poudre
- une sorbetière
- 100 g d'amandes
- 150 g de noix de cajou
- 440 ml d'eau
- 60 ml d'agave
- 1 c. à s. d'essence de vanille
- 1 pincée de sel
- facultatif : 1 c. à s. de lécithine de soja

Préparation :

Faire tremper toutes les noix pendant 8h, jeter l'eau de trempage.
Faire un lait avec les amandes (c'est-à-dire mixer amandes + eau, puis filtrer pour ne garder que le lait, ou bien le réaliser à l'extracteur). Ensuite, réunir le lait végétal obtenu et le reste des ingrédients et mixer. Ajouter une fève de tonka réduite en poudre. Placer tout cela dans la sorbetière. La glace est prête.
Si vous n'avez pas de sorbetière, vous pouvez mettre la glace dans un récipient et le placer au congélateur : il faudra alors mélanger régulièrement la glace et le résultat sera probablement moins moelleux, mais tout de même appréciable.

Rédactrice en chef du Chou brave et rédactrice dans d'autres publications, Carine Phung aime bien préparer des recettes pour ses enfants et ses convives !
http://leblogdecarinephung.fr

Crème moelleuse

Ingrédients :

- eau d'une noix de coco (ou environ 30 cl d'eau)
- 5 c. à s. de graines de chia
- 3 c. à s. de caroube crue en poudre (ou de chocolat cru en poudre)
- 2 kakis (facultatif)
- 10 dattes dénoyautées

Préparation :

Tout faire tremper durant 1 heure minimum.
Mixer le tout.
On peut aussi la déguster en y ajoutant des rondelles de bananes.

Variante pour les parents :

- eau d'une noix de coco (ou environ 30 cl d'eau)
- 5 c. à s. de graines de chia
- 3 c. à s. bombées de chocolat cru en poudre
- Un petit morceau de gingembre
- 3 c. à s. de miel liquide d'acacia

Râper l'équivalent de 2 c. à s. de gingembre. Tout faire tremper durant une heure minimum.
Mixer le tout. À déguster au coin du feu, c'est encore meilleur !

Le yaourt des petits champions

Un dessert savoureux et qui permet de faire le plein d'énergie ! Pour petits et grands champions.

2 bananes
2 c. à s. de pollen frais
1 ½ c. à s. de miel
Mixer le tout et déguster !

Dans cette recette, j'ai utilisé du pollen de châtaignier, donc aussi du miel de châtaignier. J'insiste sur le fait d'utiliser du pollen frais, c'est-à-dire vendu sous forme congelée. Le pollen est un des rares produits qui n'est absolument pas dénaturé par la congélation, étant donné sa très faible teneur en eau.
Il supporte même très bien la recongélation, une fois décongelé.

Lait paradisiaque Ma Terre Naît

L'eau de coco étant très proche du lait maternel, ce jus conviendra particulièrement aux tout-petits.

Préparation :

Extraire la chair des chérimoyas. C'est fastidieux car il faut enlever tous les pépins ! Mixer le tout. Savourer, c'est divin !

Deux chérimoyas
L'eau d'une noix de coco fraîche

Chocolat chaud !

On peut rajouter un peu de miel ou mixer quelques dattes, ou encore ajouter 1 c. à c. de mesquite en poudre.

2 bananes
3 c. à s. de cacao en poudre
1 c. à s. de maca en poudre
¾ de tasse d'eau tiède
Mixer le tout.

Gingembre chocolaté

Eplucher un morceau de gingembre.
Le couper en tranches bien fines.
Coulis de chocolat :

- ½ tablette de pâte de chocolat cru Rrraw
- 1 c. à s. de sirop d'érable

Faire fondre le chocolat au bain marie, à feu tout doux.
Ajouter le sirop d'érable et mélanger.
Immerger les tranches de gingembre dans le coulis de chocolat.
Poser sur une feuille de teflex et déshydrater à 40°C durant 12 heures. Déguster !

Mûres blanches enrobées de chocolat

A elles seules, les mûres blanches séchées sont déjà comme des bonbons. Enrobées de chocolat, elles sont à fondre de plaisir.

Réaliser le coulis de chocolat de la recette précédente.
Mélanger les mûres (200 g) dans le chocolat.
Les poser sur une feuille de teflex et déshydrater à 40°C durant 12 heures.
A picorer !

Gâteau marbré à la fève de Tonka

Partie « blanche »

- 1 fève de tonka
- 1 tasse de noix de cajou
- 2 c. à s. de beurre de coco
- 2 c. à s. de sirop d'agave

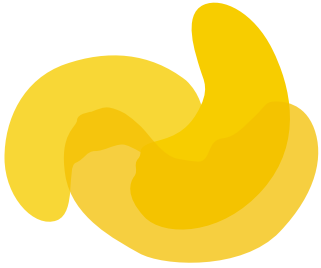
Mixer la fève de tonka en poudre.
Faire fondre légèrement le beurre de coco au bain marie, à feu tout doux.
Mixer tous les ingrédients ensemble.

Partie noire

- ½ tasse de noix de cajou
- 1 c. à s. de beurre de coco
- 2 c. à s. de purée de noisettes
- 2 c. à s. de sirop d'agave
- 1 c. à s. de cacao cru en poudre

Mixer le tout.

Assembler en alternant des couches noires et des couches « blanches ».
Placer quelques heures au frais.



Je ne sais pas pourquoi, mais ce gâteau me rappelle le gâteau aux biscuits roses de Reims que j'adorais tant manger et aider ma mère à confectionner quand j'étais enfant. Cette recette contient tout de même du gras !

Des serpents à croquer !

Ingrédients :

- Une demie banane par serpent
- 3 à 4 fraises par serpent
- 2 à 4 dattes (en fonction de leur taille) par serpent, préalablement trempées
- 1 petit pois
- 2 feuilles de menthe

A adapter en fonction des quantités désirées !

Préparation :

Couper une banane en deux, dans le sens de la longueur.
Mixer les dattes et étaler sur la demie banane.
Couper 2 à 3 fraises en tranches relativements fines et disposer à la manière d'écailles sur la « tartine » de banane que l'on a préparé.
Couper le petit pois en deux et mettre les deux moitiés à la place des yeux. Avec un couteau, inciser la bouche du serpent et y placer une feuille de menthe (que l'on pourra aussi découper de manière à former deux pointes). Placer l'autre feuille de menthe à la tête.
Faire tenir cette tête au corps à l'aide d'un cure-dent.
On pourrait même s'amuser à faire une queue de serpent à sonnette en fixant plusieurs petits pois à un cure-dent.

Variante : On peut remplacer la pâte de dattes par de la crème de caroube ou de chocolat. Exemple : mixer 1 à 2 dattes, 1 banane et ajouter un peu de caroube crue en poudre.

Une
recette inspirée
de celle-ci, mais ici en
version crue !
http://www.justapinch.com/recipes/dessert/cake/strawberry-shortcake-snake.html

Photo Yann Deva

Suzanne Laird aime la nourriture, passionnément. Pour elle, une nourriture saine est plus importante qu'une nourriture savoureuse, mais elle pense tout de même qu'il faut aimer ce que l'on mange parce que vivre, c'est aussi se réjouir d'une bonne nourriture que l'on partage avec des gens formidables !
Elle ne se limite pas à créer uniquement des recettes crues, mais adore en agrémenter le plus possible son quotidien.
http://www.theworldinapot.com

Brownies crus

Ingrédients :

- ⅓ de tasse d'amandes crues entières
- ⅔ de tasse de noix crues
- ¾ de tasse de dattes dénoyautées ou 6 dattes Medjool, dénoyautées*
- 6 c. à s. de poudre de cacao cru
- ½ c. à s. de farine de graines de lin
- ½ c. à s. de vanille
- 2 c. à s. de sirop d'érable bio
- 2 pincées de sel de l'Himalaya ou de sel de mer
- Quelques gouttes de Stevia**
- Facultatif : 1 c. à s. de café sans caféine finement moulu
  (remarque : ce n'est pas cru !)

* - J'ai essayé cette recette avec des dattes Deglet Nour (mois chères), mais elles ont brisé mon robot ménager, parce qu'elles étaient trop dures. Si vous choisissez cette variété, assurez-vous de les faire tremper assez longtemps pour qu'elles redeviennent souples. Les dattes Medjool sont plus faciles à utiliser dans une recette et elles ont le goût de caramel. C'est divin ! Conservez-les au réfrigérateur et laissez-les un moment à température ambiante avant de les utiliser. Vous pouvez aussi les faire tremper dans de l'eau pendant quelques minutes avant de les mixer. Séchez-les bien avec un torchon propre avant de les mettre dans le robot ménager.

** - La Stevia n'est pas indispensable dans cette recette, mais, si vous trouvez que ce n'est pas assez sucré, ajoutez-en une ou deux gouttes en fonction de vos goûts. Si vous l'utilisez avec d'autres produits sucrés, il n'y aura aucun arrière goût. Vous obtiendrez simplement un résultat plus sucré, sans modifier la texture de la recette. J'adore la Stevia !

Préparation :

Placer tous les ingrédients dans le robot ménager et mixer jusqu'à obtenir une consistance moelleuse. Mettre le mélange dans de petits moules sans fonds, carrés (12-15 cm), et aplatissez avec vos doigts. N'appuyez pas trop fort afin de conserver un peu d'air dans vos brownies. Ce ne sont pas des barres énergétiques !
Laissez au réfrigérateur pendant quelques heures avant de servir.

Glaçage tout simple au chocolat cru

Ce glaçage peut être appliqué avec un cornet à pâtisserie. Utilisez-le pour décorer vos desserts, comme vous le feriez avec un glaçage à la crème au beurre classique.

Ingrédients :
1 tasse de poudre de cacao cru
¾ de tasse de sirop d'érable bio
2 c. à s. d'eau
1 c. à s. de vanille
1 pincée de sel de l'Himalaya ou de sel de mer
½ tasse d'huile de coco fondue à faible température
Stevia (utilisez-la pour sucrer en commençant par 2 gouttes, mais c'est facultatif. Le glaçage est assez sucré sans cela)

Préparation :
Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile de coco, dans un blender. Mixer puis ajouter l'huile à la fin. Laisser prendre au réfrigérateur jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Vous pouvez ensuite le conserver au réfrigérateur ou à température ambiante pendant une semaine. Le laisser un moment à température ambiante avant de l'étaler sur des brownies ou d'autres desserts (cuits ou crus).

Pour en faire une sauce au chocolat, faites fondre le glaçage en ajoutant quelques cuillères d'eau. Savourez avec une glace ou une mousse.

Amélie Piéron anime le blog Chlorophylle et Lémurie intérieure.
http://ameliepieron.blogspot.ca

Yaourt minute

Pas de lait, ni de fermentation pour ce yaourt minute.
Une recette toute simple pour les poires d'automne.

Ingrédients pour 2 pots environ :

- 1 grosse poire (de type Comice)
- 2 petites poires (de type Conférence)
- 1 pot de yaourt de flocons de noix de coco
- Le jus d'un citron
- Poivre et cardamome fraîchement moulus
- Racine de gingembre

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans le Vitamix et mixer pour obtenir un mélange lisse et crémeux. Si vous utilisez un blender moins puissant, il sera sans doute nécessaire de mixer plus longuement en faisant faire des pauses au blender, pour obtenir un mélange bien lisse où l'on ne sente pas les flocons de noix de coco. C'est meilleur et on s'approche alors vraiment d'une texture de laitage.

MURIEL BARBE
UNE
RMAND
roman

Emmanuelle Samouillan est une maman qui aime cruisiner pour toute la famille !
http://vegetaliens.over-blog.com
http://cooklicot.free.fr

Pâte à tartiner des enfants gourmands

Ingrédients :

- 75 g de noisettes
- 2 petites bananes très mûres
- 1 c. à s. de poudre de caroube
- 4 dattes trempées quelques heures auparavant dans de l'eau fraîche

Préparation :

Réduire les noisettes en poudre fine.
Mixer les dattes égouttées et les bananes.
Ajouter la poudre de noisette et la poudre de caroube
Mélanger intimement et c'est prêt ! Il ne reste plus qu'à déguster, sur des tranches de pommes par exemple...

Biscrus coco

Ingrédients :

- 1 tasse d'amandes
- 2 tasses de pulpe de carotte issue d'un jus
- tasse de raisins secs trempés une heure puis égouttés
- 1 tasse de coco râpée

Préparation :

Faire tourner tous les ingrédients dans le robot ménager avec la lame en S.
Prendre une cuillère à soupe de cette pâte, lui donner la forme de votre choix.
Mettre les biscrus sur les plateaux du déshydrateur et déshydrater à 42° C pendant une nuit.

Salade rhubarbe

Ingrédients :

- 2 branches de rhubarbe pelées
- 4 tiges de coriandre
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 oignon

Préparation :

Tout émincer, verser dessus le jus d'une orange.
Et c'est prêt !

Saïvann anime le blog Veg et Cru, dans lequel on retrouve de nombreuses recettes crues, ainsi que de passionnants articles.
http://vegecru.com

Tartinade au chocolat

Faire sa propre tartinade chocolatée, un vrai jeu d'enfant !

Ingrédients :

- 1 tasse de dattes
- 1 tasse de beurre d'amande cru
- ½ tasse de cacao cru
- Quelques gouttes de vanille
- ½ tasse d'eau

Préparation :

Dénoyauter les dattes.
Ajouter tous les ingrédients au mixeur et broyer jusqu'à consistance lisse.
Si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau au besoin.
Savourer et conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur.
Si vous avez « la dent sucrée », vous pouvez ajouter un sucrant tel le sirop d'érable ou le nectar d'agave pour rendre votre tartinade plus sucrée.

Limonade sauvage

Ingrédients :

- 2 tasses d'eau fraîche
- 2 tasses d'oxalide bien tassée (http://vegecru.com/oxalide)
- ½ tasse de chardon bien tassé
- 5 feuilles de menthe
- 5 feuilles de mélisse
- ¼ de c. à c. de grains de poivre
- 2 c. à s. de nectar d'agave

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur. Broyer le tout pendant une minute.
On peut aussi passer les ingrédients à l'extracteur de jus.
Filtrer dans un tissu fin que vous n'avez pas peur de tacher, pour retirer toutes les fibres.

Pour une limonade plus fraîche, ajoutez de la glace dans votre eau. Si vous aimez vos limonades bien sucrées, ajoutez une c. à c. de nectar d'agave supplémentaire. Et si vous aimez les jus verts, ajoutez un peu plus de chardon. Se savoure frais lors des journées chaudes d'été. Le chardon est rafraîchissant et désaltérant, avec un goût qui rappelle le concombre alors que l'oxalide est acide comme le citron !
Il est aussi possible de remplacer la menthe et la mélisse par d'autres arômes. À essayer : gingembre et anis étoilé !

Tapioca de chia aux fraises

Cette recette vous est proposée par MariÈve Savaria, diplômée en diététique, qui vit à Montréal au Canada et alimente le blog Brutalimentation.
http://brutalimentation.ca

Ingrédients :

- ¾ de tasse de fraises fraîches passées au mélangeur pour avoir une purée
- ¼ à ⅓ de tasse de graines de chia
- 1 c. à s. de beurre de noix de cajou cru
- ½ c. à c. de poudre de maca (facultatif)
- Eau (environ 2 c. à s.)
- Fraises fraîches

Préparation :

Faire gonfler le chia dans la purée de fraises une quinzaine de minutes. Ajouter un peu d'eau si vous trouvez le mélange trop épais.
Pendant ce temps, délayer le beurre de cajou dans un peu d'eau pour qu'il soit liquide mais épais, un peu comme de la crème 35%. Ajouter le maca à ce moment si vous en mettez.
Incorporer la crème de cajou dans le mélange de chia aux fraises.
Au moment de servir, ajouter des morceaux de fraises.
Pour rendre le tout plus complet, j'ajoute des graines de citrouille trempées 8 heures et des fruits secs tels que dattes, abricots ou figues.
Se savoure au petit déjeuner comme au dessert !

Glace de noix de cajou, croquant érable-amande

Ingrédients :

Glace :

- 1 ½ tasse de noix de cajou trempées une nuit
- ⅓ tasse de sirop d'érable
- 15 ml d'huile de noix de coco liquide
- L' équivalent d'un pouce de poudre de vanille provenant de la gousse
- 1 banane
- ¼ tasse d'eau ou d'expresso bien fort

Croquant aux amandes :

- ½ tasse d'amandes
- 15 ml de sirop d'érable
- Fleur de sel

Garniture (extra) :

- Canneberges glacées hachées, environ ½ tasse

Préparation :

Mettre tous les ingrédients de la glace au robot et mixer jusqu'à avoir un mélange lisse. Réserver.
Mélanger les ingrédients du croquant et étendre sur une feuille téflex. Déshydrater durant plusieurs heures, en mélangeant au moins une fois les amandes et jusqu'à obtenir le croustillant désiré.
Hacher grossièrement. Mettre la moitié du croquant dans le mélange de cajou, brasser pour répartir également les noix et étendre cette préparation dans un grand contenant avec couvercle allant au congélateur.
Congeler 6 à 8 heures.
Une fois le mélange pris, faire des boules avec la cuillère à crème glacée et garnir du croquant et des canneberges glacées.
Laisser une dizaine de minutes à température ambiante avant de servir.

Érable et canneberges, c'est gagné d'avance ! Au début, j'ai fait la glace à l'érable seulement. Mais le seul hic avec la glace aux noix c'est que, même gelée, elle n'est jamais vraiment froide. L'ajout d'un fruit bien gelé et acide, comme la canneberge, « refroidit » et équilibre le tout. Vous pourriez aussi mettre des tranches de pommes vertes, de la grenade, etc. Et au lieu de mettre le fruit acide en garniture, il pourrait être intégré en même temps que le croquant.

Thierry Casasnovas s'intéresse à l'alimentation depuis une dizaine d'années. Il mange cru depuis quatre ans. Après de nombreux tâtonnements, il témoigne aujourd'hui de son parcours et de ses réflexions au travers de ses vidéos qu'il poste quotidiennement – ou presque – sur son blog.
http://vivrecru.org et http://www.facebook.com/groups/VivonsCru

Le gâteau d'anniversaire de Thierry !

Cette recette a été co-élaborée lors du stage d'hygiéniste de niveau 1 qui a eu lieu au printemps 2013, à l'occasion des 39 ans de Thierry.

Ingrédients :

à adapter en fonction des quantités désirées et de vos goûts !

- pommes
- bananes
- kiwis
- dattes
- raisins secs
- jus de citron et d'orange
- cannelle
- mélange d'épices à crumble
- caroube en poudre
- noix de coco râpée

Préparation :

Couche 1 : Faire tremper des raisins secs pendant 2 heures.
Mixer dans un blender des pommes, de la cannelle, du jus de citron et d'orange.
Mélanger le tout et étaler sur un plateau.

Couche 2 : Couper des bananes en rondelles fines et les disposer sur la couche précédente.

Couche 3 : Mixer dans un blender des épices à crumble, des bananes, des dattes trempées, de la caroube en poudre et étaler le tout sur les bananes en rondelles.

Couche 4 : Couper des tranches de kiwi en fines lamelles et les disposer sur la couche précédente.

Couche 5 : Saupoudrer de noix de coco râpée.

Couche 6 : Il vous reste à faire une décoration personnelle, comme une ou des têtes d'ananas, des tranches d'orange, etc.

Le gâteau ne pouvant être coupé de manière à faire des parts transportables, on peut soit le servir à la cuillère dans des coupelles, soit le manger ensemble dans son plat !

La sauce ketchup que les enfants adorent

Meilleur que le ketchup ! Quatre tomates, huit dattes, une pointe de piment de Cayenne, du cumin selon le goût. Mixer longuement... Excellent pour faire des trempettes de légumes divers !
On peut aussi mettre moitié tomates moitié poivrons, ajouter un peu d'ail et/ou de persil.

Anne-Marie Bouhelier a créé le blog Crudivegan, dédié à une alimentation crue faible en gras, où elle poste régulièrement des articles et vidéos et a déjà publié plusieurs ebooks de recettes crues. Les recettes suivantes sont extraites de son ebook *Les desserts crus d'Anne-Marie de Crudivegan.*
http://crudivegan.fr

Mon chocolat chaud

Ingrédients :

- 250 g de dattes fraîches dénoyautées
- 2 c. à s. de caroube et/ou de cannelle
- 1 pincée de vanille en poudre
- 250 ml d'eau

Préparation :

Mixer le tout dans le blender assez longtemps pour obtenir une boisson chaude. Il suffit de quelques secondes de plus dans un Vitamix.

Coupe nectarine-fraise

Ingrédients :

- 1 tasse d'ananas (préalablement coupé en tranches et surgelé)
- 1 tasse de fraises surgelées
- 2 bananes surgelées
- 2 nectarines mûres

Préparation :

Mixer les fruits surgelés ensemble dans le robot ménager avec la lame en S. Il est préférable de découper les fruits en petits morceaux pour faciliter le mixage. Si c'est un peu trop dur, attendre quelques minutes pour qu'ils ramollissent un peu.

Couper les nectarines en petits morceaux, et les incorporer au mélange glacé.
Vous pouvez présenter ce dessert en coupe, avec un petit morceau de nectarine posé sur le dessus.

Mousse de tarte au citron vert, cardamome et avocat

Ingrédients : Portion(s) : 4 à 6

- 2 avocats
- ½ tasse de lait d'amande (ou autre lait d'oléagineux)
- ¼ de tasse de jus de citron vert
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- ¼ de tasse d'huile de noix de coco (fondue au bain marie à basse température)
- ⅛ de c. à c. de cardamome moulue (j'utilise des gousses de cardamome complètes que j'ouvre et que je mouds au moulin à café)
- 1 c. à s. de zeste de citron vert bio (optionnel)
- 1 c. à s. de noix de coco râpée (optionnel)

Préparation :

Ajouter tous les ingrédients au mixeur (sauf la noix de coco râpée) et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Si ça ne se mélange pas bien, ajouter du lait d'amande petit à petit jusqu'à ce que le tout bouge bien.
Verser dans des coupes ou dans un contenant avec un couvercle.
Saupoudrer de noix de coco râpée, si désiré.
Savourer immédiatement ou mettre au congélateur pour déguster plus tard.

Smoothie melon à la cannelle

Ingrédients : Portion(s) : 1 ou 2

- 1 melon
- 1 c. à c. de cannelle
- ½ c. à c. de muscade

Préparation :

Couper le melon et mettre toute la chair dans le blender.
Ajouter les épices et mélanger quelques secondes (ajouter un peu d'eau si le mélangeur a de la difficulté). Idéal pour refaire le plein d'énergie !

Naturopathe en devenir et enseignante en alimentation vivante, Ariane Louis-Seize a mis le pied sur le chemin de la transformation par l'alimentation crue il y a deux jeunes années. Convaincue par l'expérience, son intérêt pour l'alimentation en tant qu'alliée à la guérison ne fait que grandir. Elle s'engage donc à cœur et bras ouverts comme étudiante à temps plein à l'école de la vie, pour approfondir sa relation au vivant et revenir au gros bon sens de la nature. C'est avec enthousiasme que cette Québécoise se dévoue à inspirer les gens à découvrir et à adopter une alimentation qui favorise la guérison, la régénération, l'épanouissement et la plénitude.
http://www.essentialiment.net

Spaghettis crus à la sauce tomate-arachides

Ingrédients pour une personne :

Spaghettis :
- ½ courgette

Sauce tomate-arachides :
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de purée d'arachide
- 3 dattes
- 5 tomates séchées réhydratées
- 1 c. à s. de thym
- sel gris (facultatif)
- 1 verre d'eau (environ 200ml)

Préparation :

Couper la courgette en spaghettis. Il existe des appareils pour cela, mais on peut aussi faire des bandes avec un économe, ou même râper la courgette.
Mixer ensemble finement tous les ingrédients de la sauce, puis disposer sur les courgettes.
Pour une texture différente, plus consistante, on peut également couper les tomates en petit morceaux, couper le poivron en petits dés et faire une sauce avec l'eau, le tamari, la purée d'arachide et les épices, puis mélanger avec les légumes (le jus des tomates va venir diluer un peu la sauce), avant de répandre le tout sur les spaghettis.
Quel que soit ton choix, tu vas te régaler !

Cake pops

Ingrédients :

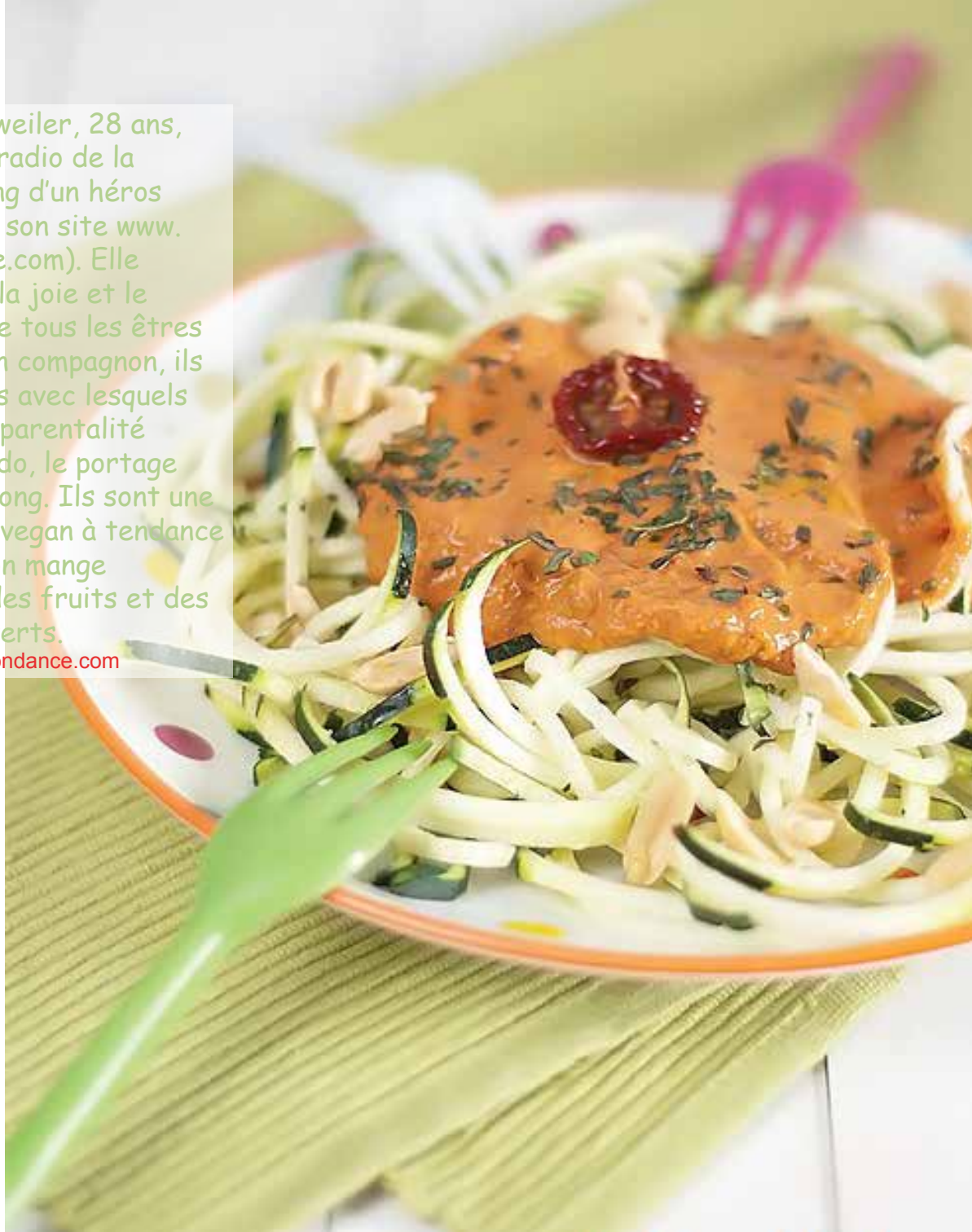
- 15 dattes écrasées en purée
- 1 verre de poudre de noisettes (60 g)
- 1 c. à s. de cacao (cru ou non)
- ½ c. à c. de vanille en poudre

Préparation :

Mélanger tout afin de former une pâte malléable (ajouter de la poudre de noisette au besoin), rouler des boules entre ses mains et les piquer au bout d'un bâtonnet de brochette en bois, coupé à la longueur voulue.

Marion Eberschweiler, 28 ans, est l'animatrice radio de la rubrique Coaching d'un héros (à retrouver sur son site www.change-le-monde.com). Elle aspire à la paix, la joie et le positivisme entre tous les êtres vivants. Avec son compagnon, ils ont deux enfants avec lesquels ils pratiquent la parentalité positive, le cododo, le portage et l'allaitement long. Ils sont une famille joyeuse, vegan à tendance crudivore. Marion mange principalement des fruits et des jus de légumes verts.

http://www.regime-abondance.com



Julie Belzil, passionnée par la santé holistique, l'alimentation saine et la cuisine gourmande, passions qui sont comblées par l'alimentation vivante, partage ses nombreuses recettes sur les sites Tout Cru dans le Bec et Crudivorisme.
http://toutcru.blogspot.com
http://www.crudivorisme.com

Sushis dessert à la fraise

Cuir de fraises

Rendement : 2 feuilles

Ingrédients :

- 2 tasses de fraises fraîches équeutées
- 1 tasse de pomme épluchée taillée en cubes
- 1 filet de jus de citron vert (ou jaune)
- Si les fruits ne sont pas très sucrés, on peut ajouter 1 c. à s. de sirop d'érable ou de nectar d'agave

Préparation :

Passer tous les ingrédients au blender jusqu'à obtenir une texture la plus lisse possible.
Au besoin, ajouter quelques gouttes d'eau.
Vous devriez obtenir environ 2 tasses de purée de fruits.
Recouvrir les plateaux du déshydrateur d'une feuille de téflex ou d'un papier silicone.
Verser environ 1 tasse de purée de fruits sur chaque plateau et étendre aussi uniformément que possible.
Déshydrater à 45°C jusqu'à ce que la feuille de fruits se détache facilement (environ 6 heures pour moi) mais ça varie beaucoup selon le déshydrateur, l'épaisseur de la purée de fruits, la teneur en sucre des fruits, etc. Alors mieux vaut vérifier souvent.
Il est aussi possible de faire du cuir de fruits au four avec une technique semblable, il faudra alors recouvrir une plaque à biscuits de papier silicone, recouvrir d'une fine couche de purée de fruits et laisser sécher/cuire au four à température minimale avec la porte entrouverte, et vérifier souvent parce que le temps de séchage sera beaucoup plus court.

Cette recette est un peu complexe parce qu'elle nécessite un « cuir de fraise » pour rouler ces sushis sucrés... mais quand on a envie de s'amuser, ça en vaut la peine! Avec un « riz » de noix de coco, roulé dans une feuille à la fraise et garni de fraises fraîches et de menthe... le tout trempé dans une sauce au chocolat cru. Miam !

Riz de noix de coco

Rendement : suffisamment pour garnir un rouleau complet

Ingrédients :

- 1 tasse de noix de coco séchée
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à c. de jus de citron vert (ou jaune)

Préparation :

Au blender ou au robot culinaire, moudre finement la noix de coco avant d'ajouter le sirop d'érable et le jus de citron vert.
Laisser tourner jusqu'à ce qu'une pâte commence à se former.

Assemblage des sushis :

Étendre la feuille de cuir de fraise sur la table et recouvrir la moitié inférieure avec le riz de noix de coco en pressant un peu.

Garnir au choix : fruits, fines herbes, sauce au chocolat, etc. Personnellement, j'ai opté pour fraise-menthe. Rouler fermement mais tout en douceur.
Il ne reste qu'à tailler avec un couteau dentelé bien aiguisé et à servir !

Fondue au chocolat cru

Cette fondue est parfaite pour servir en verrines, avec des petites brochettes de fruits.

Ingrédients : (donne environ 125 ml de fondue, de 2 à 4 portions)

- 2 c. à s. (30 ml) d'huile de noix de coco
- 3 c. à s. (45 ml) de cacao (non torréfié, de préférence)
- 4 c. à s. (60 ml) de sirop d'érable ou de nectar d'agave (si on n'a pas le bec sucré, on peut remplacer une cuillerée de sirop par une cuillerée d'eau)
- 1 c. à s. (15 ml) d'eau
- une micro-pincée de sel
- un soupçon de vanille (environ 1 cm de gousse de vanille grattée)

Préparation :

Dans un bain-marie tiède (il faut éviter de trop chauffer les ingrédients), faire fondre l'huile de noix de coco. Y ajouter le reste des ingrédients en mélangeant bien jusqu'à ce que le tout soit homogène... C'est aussi simple que ça ! Servir dans des verrines avec une montagne de fruits frais ! Tremper les fruits dans le chocolat encore tiède... miam...

J'ai servi « sushi style », avec la sauce de chocolat de la recette suivante !

Sorbet de pastèque au citron vert

Un présentation vraiment mignonne, pour un sorbet délicieux et rafraîchissant. Qu'on le serve dans la pelure ou plus simplement dans des bols, ce sorbet est à goûter par tous les amoureux de la pastèque !

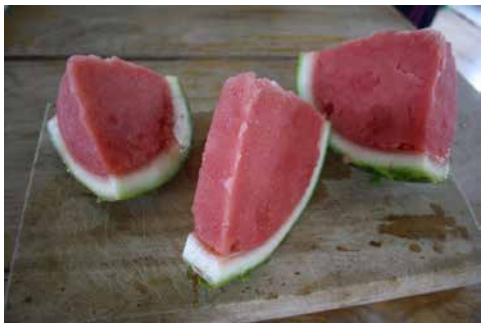
Ingrédients :

- la moitié d'une grosse pastèque (soit environ 2 litres de pulpe de pastèque hachée)
- le zeste et le jus d'un citron vert
- ¼ de tasse de nectar d'agave (on peut en mettre moins si on préfère)

Préparation :

Bien évider la « coquille » de la pastèque. J'ai utilisé une cuillère à crème glacée. Conserver la coquille vide au frigo jusqu'au moment de la remplir de sorbet.
Passer la pulpe de la pastèque (environ 2 litres) au mixeur avec le citron vert et le nectar d'agave.
Verser cette purée dans un plat peu profond (j'ai utilisé deux plats à lasagnes) et mettre au congélateur en brassant environ tous les 15 minutes jusqu'à ce que le mélange gèle.

Lorsque la purée est congelée, la repasser au mixeur ou au robot culinaire avec la lame en « s » pour homogénéiser. Le sorbet sera plus léger et crémeux.
Verser ce sorbet dans la pelure évidée du melon.
On peut servir immédiatement, mais le sorbet sera plus mou. On peut aussi remettre au congélateur pour une trentaine de minutes, histoire que le tout fige bien. Si le sorbet est trop dur au moment de servir, une quinzaine de minutes au frigo le rendront plus manipulable.
Trancher prudemment... ou servir à la cuillère.



Voici une sauce à saveur de caramel, délicieuse avec des pommes, la collation parfaite après avoir travaillé fort dans les livres d'école ! La saveur de ce caramel tout simple est étonnante... encore un exemple de recette où le tout est bien plus que la somme des parties. Le beurre d'amandes et les dattes, une fois mélangés, prennent une riche saveur de caramel, surtout si on leur ajoute une pincée de sel et un peu de vanille.

Trempette au caramel

Ingrédients : (rendement : une collation pour deux enfants affamés)

- 8 dattes mises à tremper avec la même quantité d'eau fraîche
- 2 c. à s. (30 ml) de beurre d'amandes crues
- une petite pincée de sel de mer (optionnel)
- une goutte d'extrait de vanille pur (optionnel)

Préparation :

Laisser tremper les dattes suffisamment longtemps pour qu'elles deviennent bien tendres (1 à 3 heures) et les égoutter en prenant bien soin de conserver l'eau de trempage, puis les dénoyauter.
Mettre dans un robot culinaire (mixeur) les dattes, les beurre d'amandes, le sel et la vanille (si on les utilise) et laisser tourner un peu, en ajoutant l'eau de trempage des dattes au besoin, pour obtenir une texture bien lisse et onctueuse.
Servir avec des tranches de pommes ou tout autre fruit au goût... Garder les surplus (si vous avez la chance d'en avoir !) dans un contenant fermé au réfrigérateur.
Bonne collation aux grands et aux petits !

Ratatouille toute crue

Ingrédients :

(4 portions en repas principal, 8 en entrée ou accompagnement)

Légumes :

- 4 tasses d'aubergines épluchées taillées en tout petits dés
- 1 grosse tomate en dés
- 1 poivron rouge en dés
- environ 1 tasse de champignons en quartiers
- 1 petite courgette coupée en 4 dans le sens de la longueur et tranchée finement, de façon à donner des quarts de tranches
- 1 ou 2 oignons verts tranchés (ou de l'oignon rouge)
- une dizaine d'olives noires dénoyautées et coupées

Sauce :

- 1 tasse de tomate fraîche épépinée
- 3 dattes
- 10 olives noires
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- quelques aiguilles de romarin (optionnel)
- une grosse c. à s. de pesto (à défaut, quelques feuilles de basilic frais ou même une ou deux pincées de basilic séché et un peu d'ail)

Préparation :

Commencer par tailler l'aubergine. Ne pas oublier de l'éplucher. Mettre les dés dans un grand bol avec environ ½ c. à c. (2,5 ml) de sel et mélanger avec les mains en pressant un peu, en les massant.
Ajouter le reste des légumes à l'aubergine, en mélangeant plus délicatement cette fois pour ne pas abîmer les légumes plus fragiles.
Pour faire la sauce, simplement mettre tous les ingrédients dans un blender ou mini hachoir et laisser tourner jusqu'à ce que ce soit homogène.
Verser la sauce sur les légumes et mélanger avec amour !
Rectifier l'assaisonnement. Il faudra peut-être plus de sel. On peu ajouter une touche de piquant aussi, cayenne ou autre.
Laisser reposer au moins 15 minutes avant de manger, car les saveurs se mélangent rapidement et s'amplifient.
On peut réchauffer une demi-heure au déshydrateur avant de servir. Il faut servir au moins à température de la pièce, surtout pas trop froid.

Chia fresca, le drink de l'été !

Je viens de découvrir LE drink de l'été. Il met en vedette la graine de chia, cette petite graine merveilleuse !
C'est simplement une citronnade à laquelle on ajoute une ou deux cuillerées de graines de chia. C'est un breuvage traditionnel très populaire en Amérique Centrale (d'où la graine de chia est originaire) et de plus en plus connu et apprécié, surtout chez les sportifs d'endurance, les coureurs, les marathoniens.

Ingrédients :

(pour un grand verre)

- environ une tasse (250 ml) d'eau fraîche et pure
- ¼ de tasse (60 ml) d'eau fraîche et pure
- 2 c. à s. (30 ml) de jus de citron (environ un demi-citron bien pressé)
- 2 c. à c. (10 ml) de graines de chia blanches ou noires, non moulues
- un filet de nectar d'agave, sirop d'érable ou autre produit sucrant au goût
- 2-3 glaçons

pour la version rosée : 3 framboises écrasées à la fourchette

Mettre les graines de chia à gonfler dans le quart de tasse d'eau durant environ 5-10 minutes. Ce n'est pas essentiel, mais je trouve que ça évite que les graines ne collent toutes ensemble. Brasser assez régulièrement, les graines absorbent l'eau à vue d'œil !
Ajouter le reste des ingrédients, y compris les framboises bien écrabouillées si on veut un chia fresca rosé, et bien agiter. Un shaker à martinis serait parfait... mais à défaut, j'utilise simplement une cuillère.
Goûter pour ajuster le sucre et l'acidité.

Je connaissais déjà les propriétés nutritionnelles du chia, mais j'ai cherché pourquoi le chia était si bénéfique pour les sportifs :

Les fibres des graines de chia régularisent la glycémie en ralentissant l'absorption des sucres. Il en résulte une énergie stable et une plus grande endurance.

Les graines de chia absorbent les liquides et ralentissent la perte des électrolytes, permettant au corps de rester hydraté plus longtemps.

Les graines de chia sont une source de protéines complètes et faciles à digérer (sans qu'elles aient besoin d'être moulues).

On peut simplement ajouter environ 2 c. à c. de graines de chia à un verre de citronnade maison.

Petites citrouilles au chocolat pour Halloween

Un dessert d'Halloween amusant pour les enfants. C'est tout simple, il faut de belles oranges, bien lavées et brossées surtout si elles ne sont pas bio, qu'on évide. J'ai utilisé une cuillère parisienne, mais une petite cuillère fait aussi l'affaire. On enlève bien toute la chair des oranges qu'on met de côté pour un autre usage (comme un smoothie !). Ensuite, avec un petit couteau et beaucoup de délicatesse, on perce des trous pour faire les yeux, le nez et la bouche. On peut remplir ces jolies petites citrouilles de ce qui nous plaît. J'ai choisi une crème chocolat et avocat version alimentation vivante.

Crème au chocolat : (assez pour remplir 2 petites oranges)

Ingrédients :

- 1 avocat
- 3 c. à s. (45 ml) de cacao cru (ou de cacao non sucré régulier)
- 3 c. à s. (45 ml) de nectar d'agave (ou sirop d'érable)
- pincée de sel
- optionnel, on peut ajouter : un peu de zeste d'orange râpé ou une pincée de cannelle ou un soupçon de gingembre moulu.

Préparation :

Passer l'avocat épluché et noyau enlevé au mixeur avec le cacao, l'agave et le sel. Mixer quelques secondes, et il ne reste qu'à farcir les oranges d'Halloween.

Barres aux figues

Voici des petites barres aux figues séchées, denses et savoureuses.

Rendement : une vingtaine de biscuits, plus ou moins selon la grosseur

Ingrédients de la pâte :

- ¾ de tasse d'amandes moulues en fine farine (j'utilise un moulin à café)
- 2 c. à s. de graines de chia moulues
- ¼ de tasse de nectar d'agave ou de sirop d'érable
- ¾ de tasse de sarrasin germé déshydraté moulu en farine* (prévoir quelques cuillerées de plus pour pétrir et rouler la pâte)
- Une pincée de sel

Ingrédients de la garniture aux figues :

- 8 figues séchées
- 4 dattes

Préparation :

Mettre les fruits secs de la garniture à tremper dans un bol d'eau environ une heure afin de les réhydrater. J'ai choisi de mélanger figues et dattes, mais on pourrait n'utiliser que les unes ou les autres. Pour former la pâte, bien mélanger les ingrédients secs avant d'ajouter le sirop d'érable ou le nectar d'agave. La pâte sera un peu collante au début, mais rapidement le chia absorbera le surplus de liquide et la pâte deviendra « pétrissable ». Si la pâte reste vraiment trop collante, la saupoudrer d'un peu plus de sarrasin moulu.

Pour la garniture, passer les fruits secs trempés et bien égouttés au robot culinaire ou au mélangeur. La purée doit être très épaisse. On peut l'assaisonner si on le désire, un peu de zeste d'orange se marie très bien à la saveur des figues.

La pâte devrait se travailler assez facilement, même si elle est fragile. L'abaisser au rouleau à pâte sur un papier parchemin saupoudré de sarrasin moulu et la garnir de purée de fruits secs. Pour un look biscuit commercial, il faut faire une bande de pâte d'environ 10 cm de large et étendre la garniture au centre avant de replier en portefeuille. On obtient une longue barre, à tailler en biscuits.

Idéalement, laisser reposer les biscuits une heure ou deux à température de la pièce avant de les déguster pour qu'ils aient le temps de se raffermir un peu, grâce à la magie des graines de chia !

* - À défaut de sarrasin germé déshydraté, d'autres choix s'offrent à nous, par exemple la noix de coco ou les flocons de quinoa ou d'avoine sans gluten. Il suffit de les moudre finement.

Confiture crue aux petits fruits

Cette recette fonctionne très bien pour les fraises, les framboises et les myrtilles, qu'elles soient fraîches ou congelées (décongelées). Il ne faut pas hésiter à ajouter un peu de saveurs pour une tartinade plus originale : quelques feuilles de menthe ou de basilic ciselées, un peu de zeste d'orange ou de citron, quelques gouttes de vanille. Au besoin et au goût, on peut aussi ajouter un sucrant : sirop d'érable ou nectar d'agave.
À utiliser généreusement sur les tartines (sur la photo, tartine de banane et beurre d'amandes) et les crêpes, ou pour agrémenter les céréales matinales.
En saison, on peut en faire de plus grandes quantités et congeler.

Rendement : donne environ 1 tasse (250 ml) de confiture

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de fraises fraîches ou décongelées coupées en petits morceaux (ou framboises ou myrtilles)
- entre ½ et 1 c. à c. (entre 2,5 et 5 ml) de graines de chia entières
- facultatif : quelques gouttes de sirop d'érable si les fraises sont très acides
- facultatif : 2-3 feuilles de basilic frais ciselées

Préparation :

Simplement mélanger tous les ingrédients et laisser reposer environ 30 minutes, le temps que les graines de chia gonflent et fassent épaissir le mélange.
Si vous utilisez des fruits frais et peu juteux, ½ c. à c. de graines de chia devrait être suffisante. Si par contre vos fruits sont décongelés et font beaucoup de jus, vous pouvez aller jusqu'à 1 c. à c.
Comme toutes les confitures sans cuisson, il faut congeler cette tartinade si vous avez l'intention d'en faire une grande quantité et de la conserver longtemps.

Trois recettes menthe et chocolat

Truffes au cacao et à la menthe

Ingrédients pour environ 40 truffes :

- 50 g d'amandes (ou de poudre d'amandes)
- 30 g de graines de lin
- 50 g de flocons d'avoine ou de sarrasin germé deshydraté moulu en farine
- 100 g de dattes Medjool (dénoyautées)
- 100 g de pruneaux (dénoyautés) ou de figues
- ¼ de c. à c. de sel de mer
- 40 g de miel liquide
- 1 c. à s. bombée de purée d'amandes
- 3 c. à s. de cacao en poudre
- quelques gouttes de vanille liquide
- 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- cacao en poudre pour rouler les truffes

Préparation :

Réduire les amandes et les graines de lin en une poudre fine. Couper les dattes et les pruneaux en morceaux grossiers et mixer ensemble tous les ingrédients dans un robot muni d'une lame couteau en S. Une pâte peu collante doit se former.
Former de petites truffes, roulées entre les paumes des mains. Les rouler dans du cacao en poudre. Les conserver au frais, jusqu'à 1 semaine, dans un récipient hermétiquement fermé.

Green smoothie cacao, menthe, vanille et noix de coco

Ingrédients pour 1 grand verre :

- 3 branches de menthe fraîche
- 2 bananes mûres coupées en rondelles et congelées
- 100 ml de lait végétal (amande, coco...)
- 1 datte Medjool dénoyautée (facultatif)
- 1 c. à s. bombée de cacao en poudre
- 1 c. à s. bombée de noix de coco râpée
- 1 c. à c. de vanille liquide

Préparation :

Prélever les feuilles de menthe, les laver et les égoutter. Mixer tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Servir aussitôt.

Hélène Schernberg est une jeune femme de 26 ans. Au fil des années, elle s'est découvert une passion pour la cuisine, devenue une détente et un remède au stress du quotidien. Cette passion s'étend ensuite à l'aspect nutritionnel de la cuisine, à la connaissance des aliments, de leur mode de production et de leurs propriétés. Ces vagabondages la mènent progressivement vers le bio, puis vers le végétalisme. Consommatrice de blogs culinaires et de smoothies verts par tonneaux, Hélène a cédé à la tentation de créer le sien : Green me up !
http://green-me-up.blogspot.fr

Mousse à l'avocat, au cacao et à la menthe

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 avocat assez mûr, de calibre moyen
- 4 à 6 dattes Medjool (dénoyautées)
- 2 c. à c. de miel liquide
- 100 ml de lait végétal
- 2 c. à c. de cacao en poudre
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

Préparation :

Prélever la chair de l'avocat. Couper les dattes en morceaux et les laisser tremper quelques minutes dans de l'eau chaude. Les égoutter et mixer ensemble tous les ingrédients (dans un blender ou un robot). Servir aussitôt.

Taboulé sucré-salé à la semoule de chou-fleur

Pour 6 à 8 personnes

Ingrédients :

- 1 tête de chou-fleur de taille moyenne
- 10-15 branches de persil plat
- 15-20 branches de coriandre
- 10-15 branches de menthe
- 20 olives noires
- 15 demi-tomates séchées
- 3 échalotes
- 120 g d'écorces de citron confites
- 3 poignées de raisins secs
- 4 c. à s. bombées de graines de sésame complet (noires et blanches)
- 4 c. à s. bombées de graines de sarrasin germé
- 3 citrons
- 4 c. à s. d'huile de sésame

Préparation :

Ôter les feuilles du chou-fleur. Le détailler en fleurettes (en gardant les tiges). Les mixer par pulsations dans la cuve d'un robot munie de la lame en S jusqu'à l'obtention d'une semoule fine. Réserver.

Effeuiller les herbes fraîches. Les rincer abondamment, les égoutter et les mixer par pulsations au robot afin de les hacher finement. Les ajouter à la semoule de chou-fleur, mélanger.

Couper les olives noires en petits morceaux, ainsi que les tomates séchées. Si ces dernières sont très salées, il peut être préférable de les laisser tremper quelques minutes dans un bol d'eau tiède. Émincer finement les échalotes et couper les écorces de citron confites en petits dés.

Ajouter les olives, les tomates, les échalotes, les écorces de citron et les raisins secs à la semoule aux herbes. Ajouter les graines de sésame et de sarrasin au taboulé.

Presser les citrons. Arroser le taboulé de jus de citron et d'huile de sésame, mélanger. Servir très frais, accompagné, par exemple, de tomates et, pourquoi pas, saupoudré de cannelle.

Tartinade à la betterave, gingembre, citron et coco

Pour 1 petit bol

Ingrédients :

- 1 betterave crue (environ 350 g)
- 2 citrons jaunes (ou 2 bergamotes)
- 10 g de gingembre frais
- 1 c. à s. bombée de purée de cacahuètes
- 4 c. à s. de noix de coco râpée
- 2 c. à s. de graines de lin
- un peu d'eau ou de lait végétal

Préparation :

Peler la betterave et la détailler en petits dés pour faciliter le mixage. Laver les citrons et prélever le zeste de l'un d'eux. Les presser. Peler le gingembre et le couper en dés. Mixer tous les ingrédients à l'aide d'un blender, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire, jusqu'à obtenir une texture lisse.
Servir frais.

Mousse au chocolat à la patate douce

Cette recette utilise de la gomme xanthane, qui est un sucre issu de la fermentation menée par une bactérie répondant au doux nom de Xanthomonas. Produite industriellement sous la forme d'une poudre blanche, elle possède un très fort pouvoir épaississant ainsi que la faculté de stabiliser des émulsions. Ajoutée à une préparation liquide ou crémeuse ensuite mixée à grande vitesse, elle permet d'obtenir facilement une texture mousseuse.
Dans cette recette, elle peut être remplacée par de la gomme de guar. Cette dernière ne permet pas d'émulsionner la préparation de façon aussi spectaculaire que la gomme xanthane, mais lui apporte néanmoins du liant. La texture obtenue est moins mousseuse, mais tout aussi crémeuse.

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 1 patate douce épluchée (300 g)
- 25 ml de lait végétal (facultatif)
- 2 c. à s. bombées de cacao en poudre cru
- 1 c. à s. bombée de purée de noix de cajou ou de noisette (environ 55 g)
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 3 à 6 dattes (environ 50 g)
- 1 c. à s. de graines de lin
- 1 pincée de sel de mer
- 1 pincée de café soluble (décaféiné - facultatif)
- 1 c. à c. très rase de gomme xanthane

Préparation :

Peler la patate douce. La détailler en tout petits dés. Dans le bol d'un blender, mixer la patate douce et un peu de lait végétal si nécessaire : la patate douce est naturellement très aqueuse. Ajouter le cacao en poudre, la purée de cajou ou de noisette, la vanille, les dattes dénoyautées et détaillées en petits morceaux, les graines de lin, le sel et le café.
Mixer longuement jusqu'à ce que la préparation soit lisse. En dernier, ajouter la gomme xanthane, mixer jusqu'à ce que la texture soit mousseuse. Répartir dans de petits ramequins et placer au frais une heure.

Conseillère en alimentation vivante (diplômée du Raw Food Accreditation), Carole pratique l'alimentation vivante depuis 2009. Passionnée également par le yoga, la danse, le chant et l'utilisation des plantes sauvages et médicinales, elle a créé la chaîne web Amevaillante TV Show, dédiée à l'alimentation vivante.

http://www.youtube.com/user/amevaillante

Chips de patates douces et de céleri rave

Pour 6 personnes environ

Ingrédients :

- 250 g de patates douces
- 250 g de céleri rave
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de tamari
- 2 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de poivre

Préparation :

Laver et éplucher les légumes.
Découper de fines tranches à l'aide d'une mandoline (environ 1 mm d'épaisseur).
Si vous n'avez pas de mandoline, vous pouvez, comme sur la photo, utiliser un éplucheur type castor, mais dans ce cas faites très attention à ne pas vous couper !
Mettre les rondelles de légumes dans un grand saladier et y ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le tamari, le cumin et le poivre.
Brasser le tout et bien mélanger à l'aide de vos mains ou d'une spatule.
Etaler la préparation sur 4 plateaux du déshydrateur (recouverts de feuilles Téflex) et laisser sécher pendant 8 heures environ à 45 °C.
A mi-séchage, retirer les feuilles et aérer les chips pour qu'elles sèchent mieux.
Vous pouvez les conserver dans une boîte hermétique ou dans un sachet en plastique.
Vous pouvez utiliser également des navets ou des betteraves et varier les condiments et les épices !

Conseillère en communication et traductrice pendant 25 ans, Amy Webster s'est reconvertie en suivant une formation de coach en alimentation crue en 2007 pour partager sa passion. Elle a aussitôt fondé Simplement Cru, une entreprise qui vise à enseigner les bienfaits de ce mode alimentaire par des cours, des publications et des services en ligne suivis par une communauté grandissante.

http://www.simplementcru.ch

Délices au chocolat

Ce délice est un véritable miracle, car il est extrêmement facile et rapide à confectionner, très savoureux, et constitue qui plus est un dessert sain !
Il se prépare en une dizaine de minutes et peut être servi et consommé immédiatement.

Ingrédients : pour 4 personnes.

Pour la base :

- 1 tasse (120 g) de noix de Grenoble
- 1 tasse (120 g) de noix de pécan ou de noisettes
- 8 grosses dattes dénoyautées
- ¼ de tasse (45 g) de poudre de cacao, si possible cru

Pour le glaçage :

- ½ tasse (90 g) de poudre de cacao, si possible cru
- ¼ de tasse (60 ml) d'huile de coco
- ¼ de tasse (60 ml) de sirop d'agave

Préparation de la base :

Moudre les deux types de noix dans un robot de cuisine, afin d'obtenir une poudre relativement fine, mais sans en extraire les matières grasses.
Rajouter les dattes puis la poudre de cacao et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte épaisse qui forme une boule dans le robot de cuisine.
Retirer la pâte de l'appareil et former des petits gâteaux carrés, des truffes ou un grand gâteau, en façonnant avec les mains. On peut aussi confectionner toutes sortes de formes à l'emporte-pièce comme pour des biscuits, avant de les recouvrir de glaçage.

Préparation du glaçage :

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère dans un petit bol. Il est préférable que l'huile de coco soit préalablement ramollie ou partiellement fondue pour mieux se mélanger aux autres ingrédients. Quand la sauce est bien mélangée et sans grumeaux, l'étaler avec une spatule sur les gâteaux.
Placer les gâteaux au réfrigérateur ou les déguster tels quels, sans attendre !

Hamburger aux noix et aux légumes

Cette recette est particulièrement agréable accompagnée d'une sauce tomate ou d'un ketchup cru. On peut préparer ce dernier comme suit :
mixer 1 tomate fraîche, 5-6 tomates séchées, 2 dattes trempées, 1 c. à s. de vinaigre de pommes, 1 c. à c. d'huile d'olive et du sel au goût.

Ingrédients :

- 4 carottes
- 2 gros oignons
- 1 tasse (120 g) de noix de pécan ou de Grenoble
- 1 tasse (125 g) de champignons de Paris
- 1 bouquet de coriandre fraîche et/ou de persil
- 2 c. à s. (30 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- ½ c. à c. respectivement de graines de fenouil, de coriandre moulu, et de curry
- Poivre de Cayenne (au goût)

Préparation :

Peler, râper les carottes ou les hacher au robot.
Rajouter tous les autres ingrédients dans le robot et bien mélanger pour obtenir une masse uniforme.
Vous pouvez aussi utiliser un extracteur de jus avec le cône à broyer, ce qui donne un très bon résultat.
Diviser la masse ainsi obtenue en boules et les façonner de manière à obtenir des hamburgers.
Placer les hamburgers sur une feuille antiadhésive et déshydrater pendant 6 heures à 42 °C, puis retirer la feuille et continuer sur la grille encore 1 ou 2 heures selon la texture désirée.
Ces hamburgers frais se conservent 1 à 2 jours au réfrigérateur. S'ils ont été bien déshydratés, ils se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Suggestions :
Servir avec du ketchup cru fait maison, de la moutarde, ou même de la mayonnaise de noix de cajou !
Servir en hamburger entre deux tranches de pain cru au lin et/ou tournesol, et recouvert d'une tranche de tomate, d'oignons marinés et d'une feuille de salade ! Du fast-food sain et délicieux !

Simplement Cru

Crêpe de courgettes

Les roulades ou «wraps» sont devenus très à la mode et ce, pour une bonne raison... ils sont délicieux, car ils servent de support à tout ce que l'on peut souhaiter manger dans un traditionnel sandwich, mais sans le pain en prime. Nous pouvons désormais en réaliser en version crue ! A base de courgette, cette roulade peut être remplie de multiples manières. La plus simple et toujours réussie est de recouvrir la roulade d'une crème de noix de cajou ou d'un pâté végétal ou encore de plusieurs tranches d'avocat (ou d'un guacamole), puis d'empiler toutes sortes de légumes découpés, tranches de tomates, oignons, olives, feuilles de salades et graines germées, selon ce que l'on a sous la main ! Puis enrouler et déguster !

Ingrédients :

- 3 tasses de courgettes (3 courgettes ou plus, selon leur degré d'humidité)
- ½ tasse de graines de lin, à moudre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron
- Une pincée de poivre de cayenne
- 2 c. à c. de coriandre en poudre
- ½ c. à c. de sel de l'Himalaya

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients, sauf les graines de lin moulues, dans un blender/mixeur puissant jusqu'à obtention d'un mélange parfaitement homogène et onctueux.
Rajouter les graines de lin et actionner le blender à nouveau.
Verser le mélange liquide sur deux feuilles anti-adhésives et bien répartir en deux larges cercles, puis disposer les feuilles sur deux plaques.
Déshydrater durant 8 heures ou jusqu'à ce que vous puissiez détacher les roulades de la feuille, les retourner et les remettre à déshydrater durant encore une heure afin de sécher le dessous. Les deux côtés doivent être secs, mais la roulade doit rester souple.

© Russell James, *Falafel and hummus wrap* www.therawfoodchef.com

Pizza crue

Cette recette a été publiée sur www.veganwiz.fr

Ingrédients pour 2 bases de 20 cm chacune :

- ½ tasse de farine de graines de lin
- 1 tasse d'amandes hachées finement, comme de la farine
- 1 tasse de pépins de tournesol hachés finement, comme de la farine
- 1 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à s. de basilic frais
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 pincée de sel
- 2 c. à s. de malt
- ¼ de tasse d'eau

Ingrédients pour la sauce tomate :

- 4 tomates de qualité Roma, hachées
- ½ tasse de tomates séchées (trempées pendant deux heures dans un peu d'eau – garder l'eau)
- 1 ½ c. à c. de basilic séché
- ½ c. à c. d'origan séché
- ½ c. à c. de thym séché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 ½ grosse datte dénoyautée
- ½ c. à c. de jus de citron

Ingrédients pour le « fauxmage » :

- ½ tasse d'amandes épluchées (laissées tremper 8 heures)
- ¼ de tasse de noix de cajou
- ½ c. à c. de sel
- 1 gousse d'ail

Préparation des bases :

Placer eau, malt, sel, basilic et huile dans le mixeur. Broyer tout et réserver.
Dans un grand saladier, mélanger les farines (lin, amandes et tournesol).Pétrir à la main en ajoutant la partie liquide, déjà mélangée, et formez une boule.
Si nécessaire, ajouter un peu plus d'eau. Diviser en deux boules égales.
Etaler les boules sur une feuille de papier sulfurisé en lui donnant une forme ronde d'environ quatre millimètres d'épaisseur et en laissant les bords un peu rehaussés.
Placer les pâtes ainsi formées dans le déshydrateur, ou comme je l'ai fait, dans le four ventilé à 40 °C pendant dix heures.
Enlever la feuille de papier sulfurisé et continuer à sécher la base à 40 °C pour encore dix heures.
Laisser les bases dans le four ou dans le séchoir jusqu'au moment de les garnir.

Préparation de la sauce tomate :

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur, ajouter l'eau de trempage des tomates et hacher grossièrement. Réserver.

Préparation du « fauxmage » :

Mélanger tous les ingrédients de manière à former une pâte onctueuse et crémeuse. Ajuster le sel si nécessaire.

Mettre la crème dans un récipient en verre et couvrir avec un tissu propre. Laisser à température ambiante pendant six heures.

Et maintenant c'est le moment de garnir les bases avec la sauce et le fauxmage. On peut parsemer d'origan si on aime.

Déguster.

Barbara Shevkun est à l'initiative du site Rawfully Tempting. Sur son blog, ou encore dans ses articles, cours, livres et vidéos, Barbara invite à laisser entrer la nouveauté dans sa vie et aller vers plus de simplicité. Diagnostiquée comme ayant une maladie "incurable" il y a une dizaine d'années, elle a surmonté tous les obstacles et vous invite à la rejoindre sur ce chemin. Elle a qui plus est été nominée plusieurs années de suite au concours Best of Raw International.
http://www.rawfullytempting.com

«Pâtes» et sauce crémeuse aux mangues

Ingrédients :

- ¼ de tasse de noix de cajou crues - (idéalement, faites-les tremper 2 heures et rincez-les avant utilisation)
- ½ tasse d'eau de coco (ou d'eau filtrée)
- ½ tasse de chair de jeune noix de coco (ou ½ tasse de noix de coco séchée)
- 2 mangues
- ½ c. à s. de miel ou autre sucrant liquide
- ⅛ de c. à s. de sel de mer
- 2 gouttes d'extrait de mangue (facultatif)
- 1 c. à s. de nama shoyu (ou de tamari)
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- ½ c. à s. de jus de citron vert une pincée de poivre de cayenne (facultatif si vous préférez une saveur plus douce)

Pâtes :

- 2 courgettes de taille moyenne passées au taille-légumes pour en faire des spaghettis ou coupées en tagliatelles
- 1 courge jaune passée au taille-légumes pour en faire des spaghettis (ou 2 courgettes de plus)

Garniture :

- 1 mangue coupée en tranches fines ¼ de poivron rouge haché
- ½ tasse de brocoli germé ou de vos graines germées préférées
- Copeaux de noix de coco séchée
- 1 c. à s. de graines de sésame noir

Préparation :

Mixer les noix de cajou, la chair de noix de coco et l'eau de coco jusqu'à obtention d'une texture crémeuse (ajouter de l'eau si nécessaire).
Ajouter le miel, le sel de mer, l'extrait de mangue, le nama shoyu, le gingembre, le jus de limette et le poivre de cayenne, et mixer jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Goûter et ajuster en fonction de vos préférences. Réserver.

Pour servir :

Mettre une portion de spaghetti de courgette et de courge dans une assiette. Verser la sauce crémeuse aux mangues au centre des spaghettis.

Ajouter la garniture et servir.

Pudding fondant à la pistache

Ingrédients :

- ½ tasse de noix de cajou
- 2 c. à s. de beurre de pistache (cru, de préférence)
- 1 ½ de tasse d'eau filtrée
- ½ c. à c. d'extrait de vanille
- 2 c. à s. de miel (ou de sirop d'agave ou d'érable)
- 4 c. à s. de graines de chia (j'ai utilisé des graines de chia blanches pour ne pas foncer la préparation)
- ½ c. à s. de poudre de lucuma
- ¼ de c. à s. de super green power (facultatif)
- 1 feuille de chou kale de taille moyenne ou plus suivant vos préférences (pas trop afin de ne pas modifier le goût de la préparation)
- 2 c. à s. de pâte à tartiner chocolatée crue ou un mélange de poudre de cacao et d'eau avec un sucrant afin de créer un sirop

Préparation :

Mixer tous les ingrédients, sauf la pâte à tartiner chocolatée, jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Goûter et ajouter éventuellement un peu de sucrant.

Prendre trois verres et les remplir au tiers avec ce pudding. Ajouter une petite quantité de pâte à tartiner chocolatée sur le pudding, puis verser le reste du pudding dans les verres. A l'aide d'un cure-dent, marbrer la préparation de manière à créer de jolis dessins. Vous pouvez également faire plus de couches, en mettant moins de pudding à chaque fois. Sur cette photo, j'ai mis deux très fines couches de pâte à tartiner chocolatée.

Saupoudrer d'éclats de pistaches. Laisser reposer au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

RawfullyTempting

Gena Hamshaw est l'auteure du site internet Choosing Raw, où elle a publié de nombreuses recettes.
http://www.choosingraw.com

Macarons épicés à la citrouille

Pour 25-30 macarons

Ingrédients :

- 2 tasses de noix de coco râpée
- ½ tasse d'amandes mixées (ou de farine d'amande)
- ½ tasse de sirop d'agave (ou de pâte de dattes)
- 1 c. à s. d'huile de coco
- ¼ tasse de purée de citrouille
- ½ c. à c. de gingembre en poudre
- 2 c. à c. de cannelle
- ¼ de c. à c. de noix de muscade
- 2 clous de girofle
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel de mer

Préparation :

Mélanger la noix de coco râpée et les épices dans un saladier. Fouetter le sirop d'agave, la citrouille, la vanille et l'huile. Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélanger avec les mains, jusqu'à ce que la pâte soit homogène et collante. Si besoin, ajouter un peu plus d'agave.
Étaler sur une feuille Teflex et déshydrater à 45 °C pendant 6 à 8 heures.
Vous pouvez également déshydrater les macarons dans un four entrouvert à la température la plus faible, en les surveillant régulièrement.
Réserver au réfrigérateur avant de les consommer.

Variante : Vous pouvez également réaliser des macarons au moka en remplaçant la citrouille et les épices par ⅔ de tasse de poudre de cacao, ½ tasse d'éclats de fèves de cacao, 1 c. à c. de café expresso et en mettant plutôt ⅔ de sirop d'agave, 2 c. à s. d'huile de coco et ¼ de tasse d'amandes mixées (ou de farine d'amande).

Crème de citrouille aux graines de chia

Pour 1 personne

Ingrédients :

- ½ tasse de citrouille réduite en purée
- 3 c. à s. de graines de chia
- ¾ de lait d'amandes
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à c. de cannelle
- Noix de muscade

Mixer la citrouille, le lait d'amandes, le sirop d'érable, la cannelle et la muscade. Verser les graines de chia et mélanger. Remuer toutes les 10 minutes pendant une demie-heure. Laisser reposer pendant une heure, ou même toute la nuit, jusqu'à obtenir une consistance de tapioca.

Elisabeth Megan était végétarienne lorsqu'en 2007, elle connut de graves problèmes de santé, la laissant clouée au lit la plupart du temps. De diagnostic en diagnostic, elle découvrit finalement l'approche hygiéniste et adopta un régime cru faible en gras. Elle se sentit tout de suite mieux et c'est toute sa famille (ses parents et son petit frère) qui l'ont suivi dans l'aventure. Elle a écrit plusieurs ebooks de recettes.
http://meganelizabeth.com

Bouchées de carottes, pommes et dattes

Une recette très rapide à faire, et qui rappelle les petits sandwichs !

Ingrédients :

- 2 pommes
- 8 dattes medjool
- ¾ de tasse de carottes coupées en cubes (ou fibre de carottes passés à l'extracteur, une bonne idée pour éviter le gaspillage !)
- ⅓ de c. à s. de cannelle

Préparation :

Passer les cubes de carottes au mixeur (si on n'utilise pas la fibre de carottes).
Ajouter les dattes que l'on aura préalablement dénoyautées, puis la cannelle, et mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
Couper les pommes en fines rondelles. Enlever les pépins du centre des rondelles.
Utiliser une rondelle du bas de la pomme (le centre de la pomme est alors davantage plein) et la placer sur une petite assiette. Étaler le mélange de carottes et de dattes. Placer une rondelle de pomme par-dessus. Étaler à nouveau le mélange au-dessus. Faire de même avec une troisième couche de rondelle de pomme et de mélange de carottes et dattes. Ajouter une dernière rondelle de pomme et saupoudrer d'un peu de poudre de cannelle.
Couper en quatre morceaux (doucement, pour ne pas casser les rondelles de pommes).
Faire de même avec la seconde pomme, ou bien couper deux rondelles, remplir d'une bonne portion de mélange de carottes et dattes, et couper en quatre.
Savourer.

Index

A

Amandes 12, 14, 24, 28, 34, 49, 56, 58, 60, 76, 82, 83
Avocats 8, 40, 61

B

Bananes 8, 16, 18, 19, 28, 36, 38, 60
Bébés 6
Betterave 3, 64
Biscrus 28
Bonbons 2, 10

C

Carottes 3, 13, 72, 84
Caroube 8, 16, 22, 28, 36, 38
Champignons 51, 72
Chérimoyas 18
Chia 2, 3, 16, 32, 52, 53, 56, 58, 80, 83
Chips 68
Chocolat 2, 3, 8, 16, 19, 22, 25, 30, 38, 45, 46, 47, 54, 60, 66, 70
  Chocolat chaud 2, 19
Chou-fleur 62
Choux-fleurs 12, 13
Citron vert 2, 3, 40, 44, 46, 48, 78
Citrouille 3, 32, 82, 83
Compote 6
Concombres 12, 13, 31
Confiture 58
Courgettes 3, 12, 13, 42, 74, 78
Crêpe 3, 74
Cuir de fruit 10

D

Dattes 3, 6, 8, 16, 19, 22, 24, 28, 30, 32, 36, 37, 38, 42, 49, 51, 56, 60, 61, 66, 70, 72, 82, 84

F

Fève de tonka 2, 14, 20
Figues 3, 6, 32, 56, 60
Fraises 2, 22, 32, 38, 44, 45, 58
Fruits rouges 10
  Framboises 10
  Mûres 10
  Myrtilles 10, 12, 58

G

Gâteau 2, 20
  Brownies 2, 24
Gingembre 3, 8, 16, 19, 26, 31, 54, 64, 78, 79, 82
Glace 2, 14, 34

H

Hamburger 3, 72

L

Limonade 31

M

Macarons 3, 82
Mangues 3, 78, 79
Menthe 3, 8, 22, 31, 45, 46, 58, 60, 61, 62
Mousse 2, 3, 40, 61, 66
Myrtilles voir Fruits rouges

N

Nectarine 38
Noix de cajou 2, 14, 20, 32, 34, 66, 72, 74, 76, 78, 79, 80
Noix de coco 3, 8, 16, 18, 26, 34, 36, 40, 45, 46, 56, 60, 64, 78, 79, 82
Noix de grenoble 70

P

Patates douces 3, 68
Pâte à tartiner 2, 28
  Tartinade au chocolat 2, 30
Pistache 3, 80
Pizza 3, 76
Poivron 12, 31, 42, 51, 78
Pommes 2, 3, 6, 10, 28, 35, 36, 49, 72, 84

R

Ratatouille 51
Rhubarbe 31
Riz 3, 46

S

Smoothie 3, 40
Sorbet 3, 48
Spaghettis 3, 42
Sushis 3, 44

T

Taboulé 62
Trempette au caramel 49

Y

Yaourt 2, 18, 26