Recettes crues pour les fêtes

LE CHOU BRAVE

Hors série numéro 1 • Décembre 2012 - tarif : 10 €

Egayons les moments festifs !

Ouvrage collectif sur l'alimentation vivante !

Les auteurs

- Claudie Botté
- Thierry Casasnovas
- Yann Deflou
- Kristi DeMaria
- Bruno De Vie
- Catherine Forest
- Louis Guichon
- Sophie Jouxtel
- Matthew Kenney
- Boris Lauser
- Amy Levin
- Nadège et Colette Parain
- Carine Phung
- Comfortably Raw
- Shazzie
- Sheryl-Anne Surprenant
- Lisa Viger
- Carole Walsser
- Amy Webster

Mise en page : Sophie Jouxtel.
Relecture : Carine Phung, Benoît Doutreleau et Denise Etcheverry.

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

Hors-série numéro 1 du magazine *Le chou brave*.

Diffusion par voie numérique, via les éditions Nensya.

Editions Nensya
4 rue des Prunelles
67520 Nordheim FRANCE
Tél. : +33 (0)388 876 463
Fax : +33 (0)955 152 433
Site web : http://www.nensya.fr
Adresse courriel de contact : contact@nensya.fr

RIB : BPALS - MARLENHEIM : 1 7607 00001 7021 6778409 47
IBAN : FR76 1760 7000 0170 2167 7840 947
BIC : CCBPFRPPSTR RCS SAVERNE TI 444 888 929 -
N° DE GESTION : 2003 A 32 SIRET : 44488892900015 - CODE APE : 58.11Z
CODE TVA : FR 444 888 929

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

Adresse courriel de contact : contact@lechoubrave.fr

A noter : Magazine sous licence CC0
(sauf les recettes de Sheryl-Anne Surprenant).

Des fêtes nourries de vie !

Nous vous proposons ces recettes d'alimentation vivante afin d'égayer vos fêtes, y mettre de la vie, de la couleur, de la saveur et même de la chaleur ! Des recettes pour nourrir votre corps, mais aussi les autres dimensions de votre être.

Des recettes de chefs crus, de membres de notre équipe, ainsi que d'autres personnes.

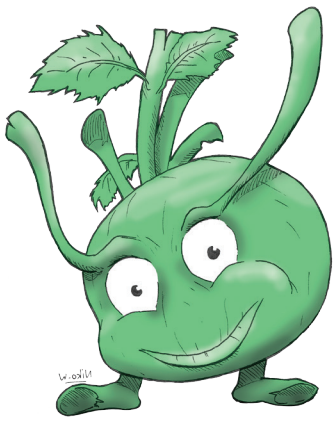
Nous espérons que ces recettes raviront vos sens, et vous inspireront aussi pour créer les vôtres et partager votre goût pour l'alimentation vivante avec vos proches pour la joie de tous.

Les fêtes sont des instants précieux qui nous permettent de célébrer le vivant.

C'est pourquoi il nous a paru essentiel de proposer un ebook de recettes pour ces moments clés.

En effet, nous faisons la fête pour nous réjouir de notre naissance (anniversaire), ou d'un moment important de notre vie, par exemple. Or les fêtes du calendrier qui égrènent l'année, quelles que soient la tradition et la culture dont elles dépendent, sont toujours en relation avec cette vie : naissance du principe divin dans l'humain avec Noël ; naissance d'une nouvelle année avec le Nouvel An ; triomphe de la vie sur la mort avec Pâques, etc. Des moments symboliques porteurs de sens, qu'il nous appartient d'investir de la manière qui nous est propre, et qui permettent souvent de se connecter avec la période de l'année, étant donné que les dates n'ont pas été choisies par hasard. Alors, avec ces recettes, nous assumons notre condition de pro-fêtes !

Carine Phung,
rédactrice en chef du magazine *Le chou brave*.



RECETTES DE CHEFS

La recette de Kristi DeMaria

http://www.squidoo.com/veggie-christmas-tree

Une belle idée créative pour manger sain et haut en couleur ! Amusant à faire et délicieux, c'est un mets facile à manger et très décoratif.

Sapin de Noël végétal

Matériel nécessaire

- Un cône en polystyrène, de 20 x 8 cm environ
- Un petit plat jetable pour disposer les légumes, au pied de l'arbre (ou bien un plat non jetable, mais dans ce cas, vous ne pourrez pas le coller à l'arbre)
- De la colle et de la super glue
- Des cure-dents
- Des pics à brochettes
- Un emporte pièce en forme d'étoile
- Des ciseaux ou un cutter permettant de couper les pics à brochettes

Ingrédients

- 3 beaux brocolis
- 2 beaux choux romanesco
- 1 beau chou-fleur
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 paquet de tomates cerises (à remplacer par des litchis pour que ce soit davantage de saison ?)
- Quelques carottes
- 1 bocal d'oignons de cocktail (à remplacer par des litchis épluchés pour que ce soit plus sain).

Assemblage

Coller le cône au plateau en plastique, au moyen de la super glue (facultatif). Cela permettra d'avoir une base stable et facilement transportable.

Couper les brocolis et choux romanesco en fleurettes.

Les fixer à l'aide de cure-dents, en les alternant et en allant de la base vers le haut. Ne pas se préoccuper des éventuels trous, ils seront remplis par les « décorations ». En arrivant vers le sommet, si les cure-dents ne sont plus assez longs, coupez des pics à brochette afin de fixer vos légumes en place jusqu'à l'obtention d'une forme de sapin parfaite.

Couper les deux poivrons en fines lamelles. Rentrer les bouts de ces lamelles sous les fleurettes de chou romanesco ou brocoli, en les plaçant de manière à figurer des guirlandes, en spirale autour de l'arbre, en partant du haut. Si besoin, placer une rondelle de carotte pour les tenir en place. Les cure-dents ne sont pas nécessaires.

RECETTES DE FÊTES

Placer des rondelles de carottes dans les trous entre le brocoli et le chou romanesco, sans cure-dents.

Fixer les tomates cerises et les petits oignons à l'aide de cure-dents. (Ou les litchis).

Couper des étoiles dans le poivron jaune, à l'aide du petit emporte-pièce.

Réserver un grand morceau que vous couperez à la main pour faire une plus grande étoile à mettre en haut de l'arbre, ou encore utiliser un emporte-pièce plus grand.

Fixer les étoiles au sapin à l'aide de cure-dents.

Remplir le plateau du bas à l'aide de fleurettes de chou-fleur.

Garder au frais. Si le sapin ne rentre pas dans votre réfrigérateur, le laisser dans un endroit frais, en le vaporisant d'eau et le recouvrant. On peut aussi le laisser sur le rebord d'une fenêtre, à condition qu'il ne gèle pas !

On peut préparer des sauces végétales en accompagnement.

D'autres idées de créations festives

Les idées d'assemblages de fruits et légumes tels que le sapin de Noël présenté précédemment n'ont pour limite que votre imagination.

Voici quelques exemples supplémentaires pour vous inspirer.

photo : http://www.lejardinducreateur.fr

photo : http://www.lejardinducreateur.fr

RECETTES DE FÊTES

RECETTES DE FÊTES

La recette de Louis

Traiteur cru, inventer de nouvelles recettes est la passion de Louis. Pour ce numéro, il nous propose cette incroyable recette de bûche crue qui éveillera les papilles de vos convives, même les plus réfractaires !

http://www.facebook.com/NatuRawLife/

Bûche de Noël au cacao et à la framboise.

(Pour 16 personnes)

- **Biscuit**

1 t. d'eau, ½ t. (45 gr) de noix de coco râpée

Faire un lait avec l'eau et la noix de coco râpée en mixant les deux, puis passer le mélange dans un chinois pour mettre de côté la pulpe. On utilise 1/2 T du lait.

½ t. (75 gr) d'amandes hachées, 2 t. (230 gr) d'amandes moulues, ½ t. (60 gr) de graines de lin, moulues, ¾ t. (200 gr) de pâte de dattes, 1 c. à s. d'extrait de vanille, 1 c. à s. de cannelle en poudre, 1 pincée de sel, 1 t. de framboises

Dans un saladier, mélanger l'ensemble de ces ingrédients, auxquels vous ajouterez progressivement 1/2 t. de lait de coco, afin d'obtenir une pâte collante.

Etaler cette pâte sur toutes la surface d'une feuille téflex (35 cm x 35 cm). Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser du film étirable transparent ou du papier sulfurisé.

- **Crème cacao/caroube**

⅔ t. (120 gr) de dattes dénoyautées, ½ t. de sirop d'agave, 2 petits avocats, ⅓ t. (40 gr) de cacao cru et/ou caroube

Réduire les dattes avec le sirop d'agave en une purée uniforme. Incorporer ensuite l'avocat, puis la poudre de manière à obtenir un mélange crémeux et lisse. Etaler cette crème sur les 2/3 de la pâte à biscuit. Incorporer les framboises alignées sur le côté du début du rouleau de manière à ce qu'elles soient au centre de la bûche une fois celle-ci roulée.

Rouler la pâte à l'aide de la feuille de manière à obtenir la forme d'une bûche. Mettre au déshydrateur à 43 °C pour 2h (cette étape est facultative). Mettre la bûche au réfrigérateur pour quelques heures. Préparer le glaçage au dernier moment.

- **Glaçage**

1 t. d'huile de noix de coco fondue
2 c. à s. de caroube
2 c. à s. de cacao cru
1 c. à s. de sirop d'agave
1 t. de framboises (si vous utilisez des framboises congelées, assurez-vous de les utiliser une fois décongelées).

Mixer au blender les framboises, le sirop d'agave, le cacao et la caroube de manière à obtenir un mélange uniforme. Ajouter ensuite l'huile de noix de coco fondue et mélanger pour obtenir une crème homogène. Etaler le glaçage sur la bûche ; ce dernier va figer au contact de la bûche réfrigérée. Vous pouvez décorer la bûche avec de la poudre de coco, des baies de goji.

RECETTES DE FÊTES

La recette de Carole

Conseillère en alimentation vivante (diplômée du Raw Food Accreditation), Carole pratique l'alimentation vivante depuis 2009. Après plusieurs années passées sur Grenoble et quelques voyages en Europe et en Inde, Carole est retournée s'installer en Alsace. 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

http://amevaillante.blogspot.fr/

Cake cru des fêtes

Pour la couche du dessous :

- 3 à 4 c. à s. d'huile de coco liquéfiée au bain marie
- 2 c. à s. de cacao en poudre
- 3 c. à s. de caroube en poudre,
- 1 c. à s. de miel
- 70 g de noisettes

Mixer d'abord ensemble le miel et les noisettes dans un robot ménager puis verser dans un récipient et ajouter l'huile de coco, le cacao et la caroube.

Etaler le tout au fond d'un moule à cake rectangulaire.

Pour la couche du dessus :

- 100 g de noix de cajou
- une mangue
- 2 bananes
- 1 c. à c. de vanille en poudre
- 1 c. à s. de poudre de Lucuma
- 10 dattes dénoyautées

Mixer le tout dans un blender, puis verser dans le moule par dessus la première couche.

Décorer de quelques baies de Goji et de quartiers de mandarines.

Réserver au réfrigérateur quelques heures. Démouler et servir !

RECETTES D'AMY LEVIN

Les recettes d'Amy Levin

Amy Levin a suivi une formation de 3 ans dans les arts culinaires et démarré sa carrière de chef à 18 ans. Elle découvre rapidement les bienfaits d'une cuisine végétarienne, puis, après avoir suivi un programme intensif de conseillère en santé holistique auprès de l'Institute for Integrative Nutrition de New York, de l'alimentation crue, et particulièrement du chocolat.

http://ooosharawculinaryartistry.blogspot.fr

Chutney poire-gingembre

Ingrédients

- 3 poires coupées en dés
- 1 c. à c. de probiotique en poudre
- ¼ de pâte de dattes
- ½ tasse de raisins
- ½ tasse d'eau (ou légèrement plus si besoin)
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- ½ c. à c. de sel
- 1 c. à c. de mélange de 5 épices

Mélanger la pâte de dattes, l'eau et la poudre de probiotiques au blender jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter les autres ingrédients et bien mixer.

Verser dans un bocal et remplir jusqu'à un ou deux centimètres en-dessous du couvercle. S'assurer que les fruits soient couverts de liquide, remettre de l'eau si besoin.

Laisser à température ambiante durant 2 à 4 jours (plus la pièce sera chauffée, plus cela sera rapide). Surveiller le chutney tous les jours, en ouvrant délicatement le couvercle pour éviter l'explosion.

Lorsque vous voyez apparaître quelques bulles et que cela sent la fermentation, mettez le bocal au frais et mangez sous 2 à 3 semaines.

RECETTES DE CHEFS

Truffes épicées au chocolat

Ingrédients pour 50 pièces :

- 250 g de beurre d'amande cru (sinon préparez le vôtre dans un Vitamix ou autre)
- 50 g de graines de courge – trempées, rincées et déshydratées
- 75 g de raisins secs + 100 ml d'eau de trempage
- 50 ml de sirop d'érable
- 2 c. à c. de nama shoyu (shoyu cru)
- 1 ½ c. à c. de graines de cumin entières, écrasées dans un mortier
- 2 piments ancho, épépinés et trempés avec les raisins secs
- 2 c. à c. de piment japaleno, épépiné et haché fin
- 35 g de poudre de cacao cru
- 1 c. à c. d'extrait de vanille ou 1 gousse de vanille (la fendre en deux et en gratter les grains et réserver la gousse pour un autre usage)
- ⅛ c. à c. de noix de muscade moulue
- 1 c. à s. de cannelle en poudre
- 1 pincée de poivre de Cayenne ou de paprika fumé (en option)
- 225 g de chocolat noir cru de grande qualité, de votre choix

Méthode

1. Tremper le piment japaleno, les piments ancho et les raisins secs dans suffisamment d'eau pour les recouvrir pendant 4 heures afin qu'ils se ramollissent.
2. J'ai confectionné mon propre beurre d'amande en utilisant mon Vitamix : mettre 250 g d'amandes trempées et déshydratées dans le Vitamix, mettre sur vitesse maximale et pousser les amandes dans les lames avec le poussoir jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Attention le mixeur va chauffer très vite, alors il est important de continuer à faire bouger la matière vers les lames et d'obtenir ce beurre en une minute ; il faudra ensuite refroidir le beurre dans le frigo ou le congélateur avant de préparer la recette.
3. Rajouter les autres ingrédients dans le mixeur, sauf le chocolat fondu, et bien mélanger avec force à l'aide du poussoir. Ne pas rajouter de liquide, car cela pourrait altérer le résultat final. Si vous tenez à le faire, alors prenez garde de rajouter aussi du chocolat pour maintenir l'équilibre et conserver la texture recherchée.
4. Verser le mélange obtenu dans un grand bol, y ajouter le chocolat fondu et bien mélanger avec un fouet. A ce stade, vous pourriez rajouter des ingrédients, tels que des éclats de cacao ou des graines de courge hachées, si vous souhaitez des truffes croustillantes.
5. Couvrir le mélange avec du plastique alimentaire que vous aurez bien fait adhérer sur toute la surface, afin d'éviter la formation d'une seconde peau pendant le refroidissement. Placer au frigo ou au congélateur. Le mieux est de laisser le mélange toute une nuit au frigo, car cela permettra de développer les saveurs ; en fait, ces saveurs vont continuer à évoluer durant les jours qui suivent.
6. Enfin, avec des mains recouvertes de poudre de cacao, confectionner des boules ou truffes. Vous pouvez aussi enfoncer le mélange dans des moules en silicone puis sortir les formes et les rouler dans de la poudre de cacao. Si vous les confectionnez à la main, ne les recouvrez pas d'autres poudres car cela ne permettra pas au cacao d'adhérer. Vous pouvez par contre les rouler dans des noix concassées puis les tremper dans du chocolat pour un résultat magnifique.

RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Matthew Kenney

Matthew Kenney est un chef cru de renom qui a créé plusieurs restaurants crus aux Etats-Unis, forme des chefs crus et est l'auteur de plusieurs ouvrages de recettes de crusine.

http://www.matthewkenneycuisine.com

Tarte d'aubergine à l'houmous sur une tapenade d'olive

Pâte à tarte

- 1 tasse d'amandes mixées façon crumble
- ¼ de tasse de farine de noix de cajou (ou ½ tasse de noix de cajou)
- 1 c. à c. de sel naturel
- 1 c. à s. de levure alimentaire
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'eau
- 1 c. à s. de cumin

Mélanger à la main.
Mettre dans un moule avec un fond amovible et mettre au déshydrateur durant une nuit. Retirer délicatement le moule et placer de nouveau au déshydrateur jusqu'à ce que la pâte soit légèrement croustillante.

Crème

- ½ tasse de noix de cajou trempées durant deux heures
- ¼ tasse de noix de macadamia trempées durant deux heures
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 4 c. à s. de tahin
- ½ c. à c. de sel
- 4 c. à s. d'eau
- 1 gousse d'ail

Passer au blender jusqu'à obtenir une consistance lisse. Mettre un peu au froid pour figer et remettre à température ambiante pour dresser.

Tapenade

- ½ tasse d'olives vertes dénoyautées
- 2 c. à c. de citron en jus
- 3 c. à c. d'huile d'olive
- 1 pincée d'anis étoilé

Passer au blender jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Aubergine

- 1 grosse aubergine coupée en dés
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et poivre
- 1 c. à c. de garam masala

Mélanger à la main et passer au déshydrateur pour ramollir.

Assemblage

Placez la tarte dans l'assiette et remplir avec de la crème. Garnir d'aubergine et arroser de tapenade.

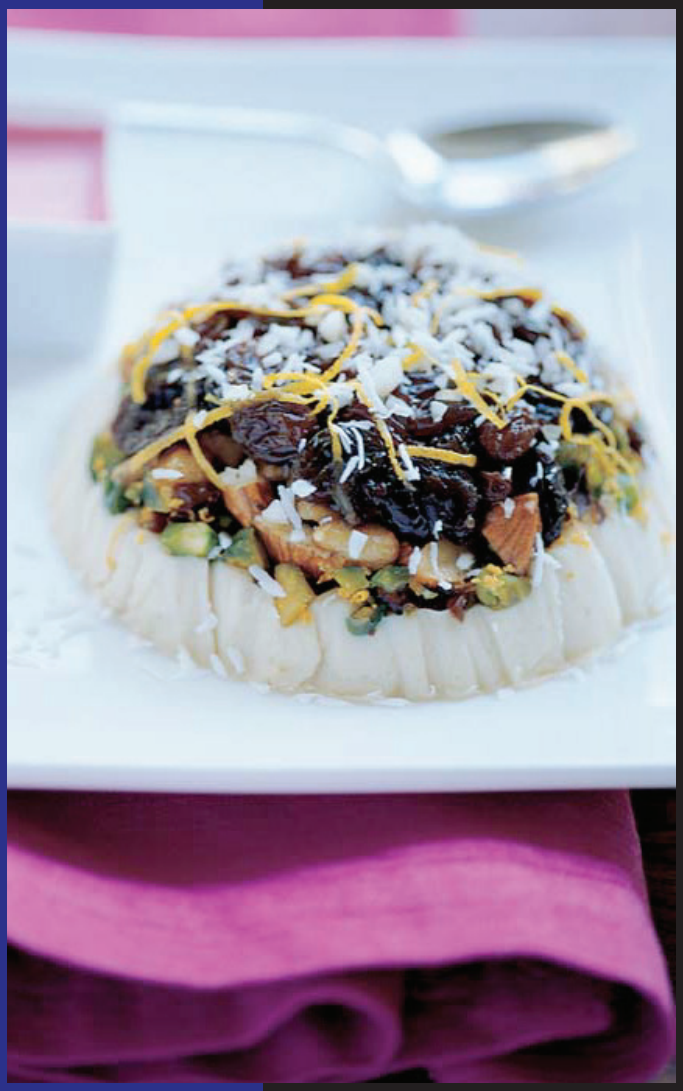
RECETTES DE FÊTES

Un look festif et un goût délicieux. Le riz des 8 trésors vient du Nouvel-an chinois. Comme nos mendiants provençaux. C'est un dessert pudding qui inclut parfois des graines de lotus.

Ba Bao Fan Blessing candy

- **Riz doux**

Mixer par intermittence deux tasses de navet haché et une tasse de pignons trempés une heure. Obtenir une consistance de copeaux semblable au riz. Presser pour enlever l'excès d'eau et déshydrater deux heures.



- **Fruits et noix**

½ tasse de chaque : cerises sèches trempées, raisins secs, mangue (ou litchis) coupée en dés, amandes broyées, pistaches hachées, abricots secs finement hachés. Mélanger le tout avec une tasse de sirop d'agave.

- **Sirop longan**

Passer au blender : une tasse de sirop d'agave, une cuillère à café de gingembre émincé, ½ tasse de mangue (ou litchi).

- **Déco**

¼ tasse d'huile de coco, ¼ de tasse de zestes d'orange très finement émincés, ½ tasse de flocons de coco (ou coco râpée)

- **Assemblage**

Dans un bol, mettre une feuille de plastique alimentaire et la graisser avec de l'huile de coco. Y mettre les fruits et les tasser. Mettre ensuite une épaisseur de faux riz. Tasser également. Laisser prendre 10 minutes au froid. Démouler ensuite en retournant sur une assiette. Enlever le plastique et décorer d'orange et de coco râpée. Servir avec un ramequin de sirop.

RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Boris

Boris Lauser est un des chefs de cuisine vivante dont on parle le plus en Europe depuis quelques mois. En janvier 2013, Boris offre pour une deuxième fois sa propre retraite en alimentation vivante dans la région magique du Nord de Bali. Pour plus de détails, consulter son site Web :

Site Web : www.balive.org

Facebook : https://www.facebook.com/balivecuisine

Tonarelli de courgettes avec champignons sauvages et graines de pavot

1 portion

Temps de préparation : 20 minutes

- 1 courgette
- ½ gousse d'ail, hachée finement
- ⅙ d'un oignon rouge, en lamelles
- 1-2 champignons sauvages (j'ai utilisé des Maroni allemands pour cette recette, mais vous pouvez utiliser n'importe quel champignon sauvage)
- 2-3 moitiés de tomates séchées, coupées en fines lamelles
- 3 olives noires, coupées en petits morceaux
- 3 branches de thym frais
- une petite poignée d'herbes/de verdures sauvages, hachées
- ½ c. à s. de graines de pavot
- 2-3 moitiés de noix de Grenoble, hachées
- ½ c. à s. d'huile de noix de Grenoble
- ½ c. à c. de jus de citron
- ½ c. à c. de tamari ou de vinaigre balsamique
- ½ avocat, en cubes
- 1 noix du Brésil

Préparation : commencer par préparer la courgette. Utiliser un spirouli pour tailler la courgette en nouilles assez larges (que les Italiens appellent des tonnarelli). Saupoudrer d'un peu de sel et avec vos mains, faire pénétrer le sel dans les nouilles afin de les ramollir et de les dégorger. Laisser reposer dans un bol pendant que vous préparez le reste des ingrédients pour la sauce.

Dans un bol, mélanger l'huile de noix de Grenoble, le vinaigre balsamique et le jus de citron avec l'ail, l'oignon, les tomates séchées et les champignons tranchés finement. Vous pouvez ajouter un soupçon de miel ou de sirop de Yacon si vous désirez ajouter une touche d'édulcorant.

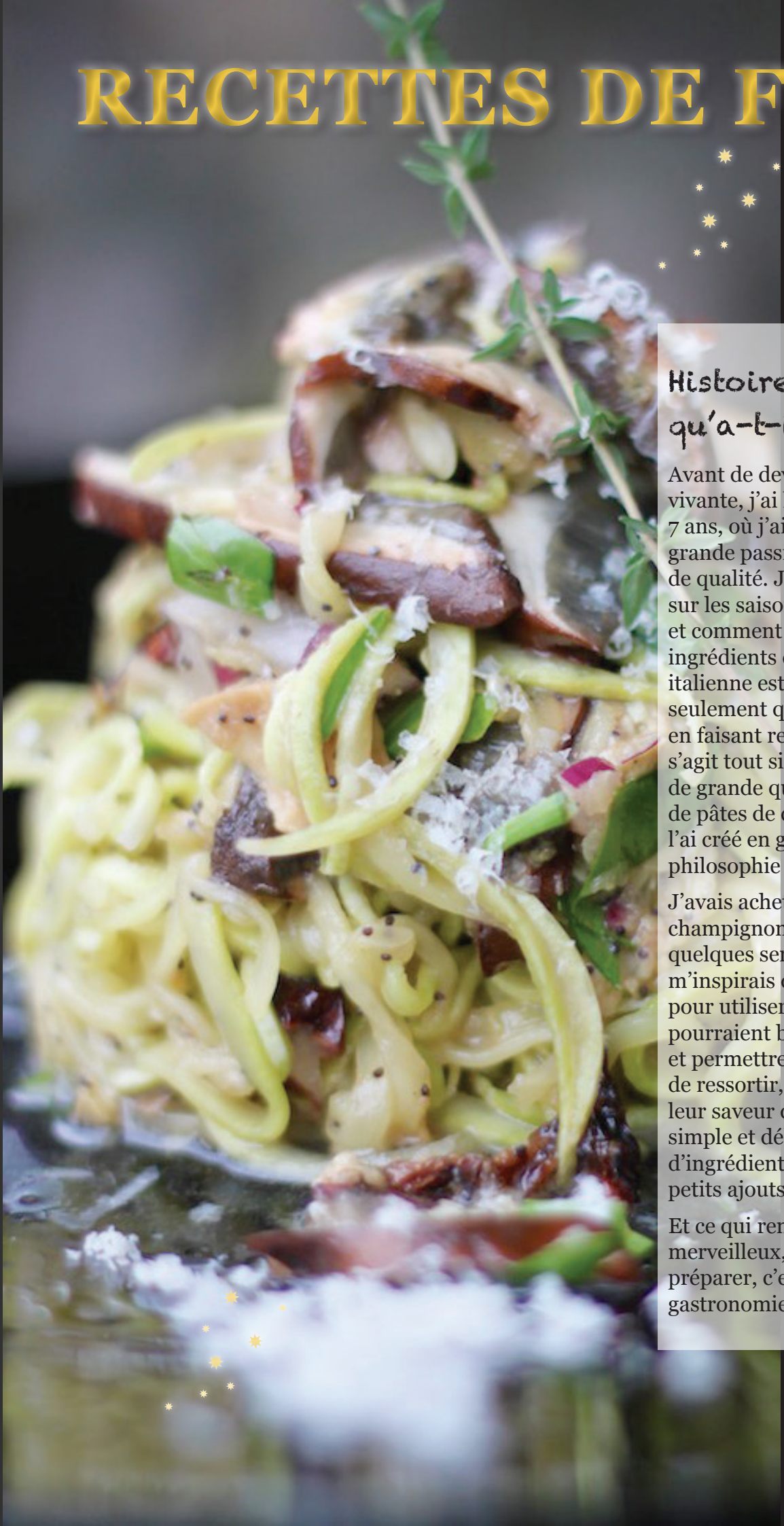
Une fois que tous les autres ingrédients sont préparés, égoutter les courgettes, puis mélanger dans la sauce préparée, ajouter les autres ingrédients et bien remuer avec les mains.

Faire attention de ne pas trop écraser l'avocat.

Utiliser un anneau de métal pour bien disposer les nouilles en sauce dans le coin d'une assiette. À l'aide d'une microplane ou d'un autre zesteur, râper une noix du Brésil sur le dessus et autour des nouilles pour décorer et ajouter une saveur de noisette, et garnir d'une branche de thym ou d'une autre herbe de votre choix. Déguster immédiatement.

b.tasting - b.enjoying - b.alive !

RECETTES DE FÊTES



Histoire de ce plat : qu'a-t-il de spécial

Avant de devenir un chef en cuisine vivante, j'ai habité en Italie pendant 7 ans, où j'ai découvert et cultivé une grande passion pour la nourriture de qualité. J'ai appris beaucoup sur les saisons, les produits locaux et comment bien prendre soin des ingrédients de qualité. La cuisine italienne est simple et fait appel à seulement quelques ingrédients, tout en faisant ressortir leur goût, car il s'agit tout simplement d'ingrédients de grande qualité. J'adore ce plat de pâtes de courgettes, parce que je l'ai créé en gardant à l'esprit cette philosophie italienne.

J'avais acheté ces délicieux champignons au marché local quelques semaines auparavant et je m'inspirais de l'influence italienne pour utiliser d'autres ingrédients qui pourraient bien se marier à ceux-ci et permettre à leur arôme incroyable de ressortir, plutôt que de couvrir leur saveur distincte. Il s'agit d'une simple et délicieuse combinaison d'ingrédients de saison avec quelques petits ajouts.

Et ce qui rend ce plat encore plus merveilleux, c'est qu'il est si rapide à préparer, c'est un peu comme de la gastronomie sur le pouce !

RECETTES DE BORIS

Raviolis de navets garnis de sauce de betteraves, sur lit de coriandre et orange

- 2 navets, coupés en tranches très fines à la mandoline (< 1mm), puis marinés dans de l'huile d'olive avec une touche de jus de citron, et massées avec vos mains.

Les laisser mariner au moins quelques heures.

Pour la sauce de betteraves :

- 1 tasse de betterave(s) mixée(s)
- ½ orange, épluchée
- Le zeste d'une demi-orange
- ½ tasse de graines de tournesol trempées dans l'eau
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à c. de sel
- ¼ de c. à c. de curcurma
- ½ c. à c. de graines de coriandre

Mixer les ingrédients au Vitamix jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse. Si le mélange est trop liquide, vous pouvez ajouter un peu plus de graines de tournesol. Adapter les quantités de sel et d'huile d'olive à vos goûts personnels.

Pour la sauce de coriandre :

- ¼ de tasse d'huile d'olive
- ¼ de tasse de jus d'orange
- ½ tasse de feuilles de coriandre
- ¼ de c. à c. de sel
- Facultatif : ½ figue séchée

Mixer l'huile, le jus d'orange, le sel et éventuellement la demi figue séchée, de manière à émulsionner le tout. Ajouter les feuilles de coriandre et « pulser » plusieurs fois brièvement jusqu'à ce qu'elles soient bien hachées et que la sauce devienne verte, mais de manière à ce qu'il reste encore de fins morceaux de coriandre.

Réserver la sauce dans un flacon souple.

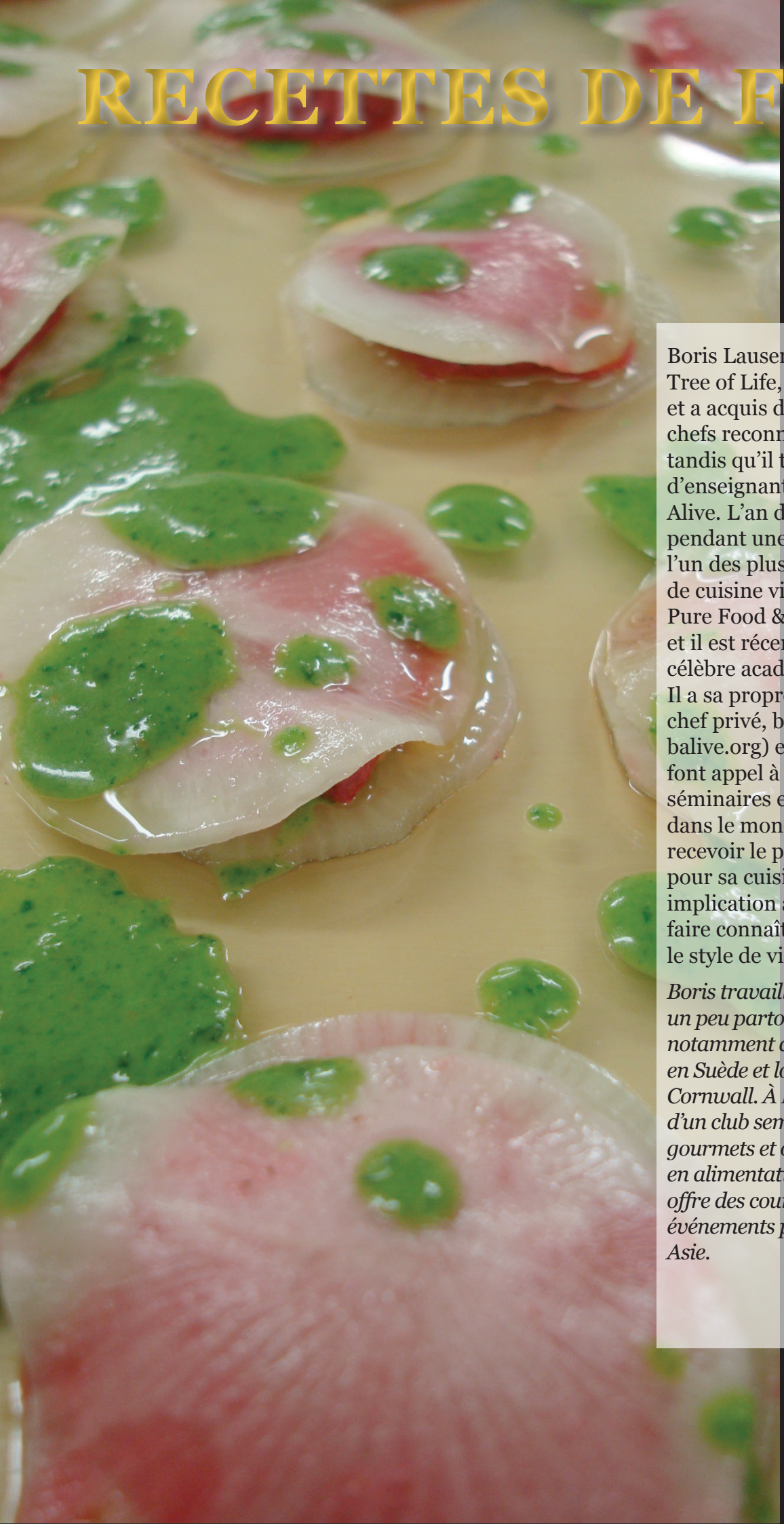
Assemblage :

Disposer une tranche de navet sur une assiette, et y mettre une petite cuillère de sauce de betterave au milieu, puis y placer une autre tranche de navet de même taille que celui du dessous.

Appuyer sur les bords avec vos doigts, veiller à ne pas faire déborder la sauce sur les côtés, de manière à ce que celle-ci reste au milieu et que les bords restent blancs.

Mettre ainsi 3 à 5 raviolis par assiette, par exemple. Arroser de la sauce d'huile de coriandre et décorer de zestes d'oranges fraîchement râpés ainsi que de poivre blanc.

RECETTES DE FÊTES



Boris Lauser a reçu sa formation au Tree of Life, de renommée mondiale, et a acquis de l'expérience avec des chefs reconnus mondialement à Bali, tandis qu'il travaillait à la formation d'enseignants de Yoga chez Radiantly Alive. L'an dernier, il a travaillé pendant une courte période dans l'un des plus importants restaurants de cuisine vivante au monde, le Pure Food & Wine, à New York, et il est récemment diplômé de la célèbre académie Matthew Kenney. Il a sa propre entreprise comme chef privé, b.alive! à Berlin (www.balive.org) et plusieurs personnes font appel à ses services pour des séminaires et des retraites partout dans le monde. Il vient aussi de recevoir le prix Raw Power 2012 pour sa cuisine innovatrice et son implication à l'échelle mondiale pour faire connaître sa cuisine vivante et le style de vie qui l'accompagne.

Boris travaille comme chef cuisiner un peu partout dans le monde, notamment au Raw Life Festival en Suède et lors de la Raw Fest à Cornwall. À Berlin, Boris s'occupe d'un club semi-privé de repas gourmets et offre des cours de cuisine en alimentation vivante. De plus, il offre des cours et cuisine pour des événements partout en Europe et en Asie.

RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Catherine

Catherine est traductrice pigiste à temps partiel et parcourt le monde avec son amoureux et ses trois fées. Le unschooling, l'alimentation crue végétalienne et, surtout, la joie d'être au quotidien avec ceux qu'elle aime le plus au monde, sont au cœur de sa vie.

http://catherine-et-les-fees.blogspot.fr

Craquelins aux amandes

- 3 tasses d'amandes (trempées 8 h et pelées)
- 1 ½ tasse de graines de lin dorées (trempées 2-3 h dans 3 tasses d'eau)
- ¾ de tasse de tomates séchées dans l'huile ou trempées dans l'eau
- 5 branches de céleri
- 8 branches de persil
- 1 botte d'échalotes
- ½ tasse de basilic frais
- Sel au goût (plus ou moins 1 c. à café)

Tout mélanger au mixeur, étendre en une mince couche sur une feuille de Téflex et déshydrater à 45 °C durant 8-10 h, retirer la feuille en Téflex et poursuivre la déshydratation 5-6 heures, ou jusqu'à ce que les craquelins soient bien croustillants.

Tartinade aux épinards

- 4 tasses d'épinards frais
- ¾ de tasse de noix de cajou crues, trempées 3-4 h
- ¼ de tasse de pignons, trempés (ou remplacer par ¼ de tasse de noix de cajou)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de levure maltée
- 1 c. à c. de sirop d'agave
- jus d'un demi-citron
- une petite gousse d'ail
- une pincée de piment de Cayenne
- sel et poivre au goût (facultatif)

Mettre les noix, l'huile d'olive, la levure nutritionnelle, le jus de citron, l'ail, le piment de Cayenne, le sirop d'agave, le sel et le poivre dans le mixer. Ajouter de petites quantités d'eau si nécessaire, jusqu'à obtenir une belle consistance crémeuse. Mettre les épinards lavés dans un grand bol et ajouter un filet d'huile d'olive et une pincée de sel, pétrir environ 5 minutes pour les ramollir. Ajouter dans le mixer sans trop mélanger pour laisser des petits morceaux d'épinards.

RECETTES DE FÊTES

Houmous de chou-fleur

- ½ chou-fleur
- 3 c. à s. de tahin cru
- ½ gousse d'ail
- ½ c. à c. de cumin
- ½ c. à c. de sel
- jus d'un demi-citron

Passer le tout au robot.
On pourrait aussi ajouter du persil frais.

Thé chaï

- 2 t. de lait de sarrasin et noisettes (ou juste de noisettes ou d'amandes)
- ½ pomme sans la pelure, et cœur enlevé
- ½ gousse de vanille en morceaux
- 1 c. à c. de caroube (crue ou grillée, je préfère avec la crue)
- ¼ de c. à c. de cardamome en poudre
- ½ de c. à c. de cannelle
- 1 pincée de 5 épices
- 1 pincée de muscade

Mettre au Vita-Mix et activer. Déguster. Si vous le désirez, vous pouvez le chauffer légèrement au déshydrateur à 115 F/40° pendant 30 min.

Salade de mangue, carottes, roquette et noix du Brésil confites

- 4 mangues
- 2 carottes
- 1 tasse de noix du Brésil
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- 4 tasses de roquette

Couper les mangues et les carottes en julienne (rapide et facile avec une mandoline asiatique).

Hacher les noix du Brésil et les mélanger avec le sirop d'érable et le sel. Déshydrater le mélange à 45°C pendant 8 heures.
Hacher le bouquet de coriandre et mélanger le tout.

Vinaigrette :

- jus d'une lime (ou citron vert)
- 1 c. à s. de sirop d'érable
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- sel de mer
- gingembre frais râpé

Mélanger.

Ajouter à la salade.

Salade César

Pour une grosse laitue romaine ou 2 petites

Vinaigrette

- 3 c. à s. de tahin cru
- ⅛ de t. de pignons de pin ou de noix de macadamia
- 1 gousse d'ail hachée
- jus d'un demi-citron
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre,
- 1 datte Medjool
- 2 c. à s. de levure
- 1 c. à c. de sel de mer
- Poivre moulu au goût
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Eau pour activer le VitaMix (2 c. à s. à la fois)

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur ou un VitaMix et ajouter de l'eau, 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention d'une vinaigrette crémeuse.

Faux parmesan

- ¼ de t. de pignons de pin ou de noix de cajou
- ¼ de t. de noix de macadamia
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 2 à 3 c. à s. de levure
- ½ c. à c. de poudre d'ail
- ½ c. à c. de sel de mer

Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire et activer. Ajouter la vinaigrette et le faux parmesan seulement au moment de servir.

Salade de feuilles de blettes

Une salade aux couleurs de noël !

- 1 botte de blettes
- 2 pommes en cubes
- 1 grosse poignée de raisins secs
- 1/2 t. de noix de pécan crues (trempées et déshydratées si possible)
- 1/4 t. de graines de sésame crues

Vinaigrette

- 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 c. à c. de sirop d'érable
- 1 c. à c. de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à c. de fleur d'ail

RECETTES DE FÊTES

Pasta primavera sauce alfredo

Courgettes en guise de pâtes

(si vous n'avez pas de saladacco, vous pouvez faire des pâtes de courgettes avec un économe)

- Pois verts frais ou pois mange-tout en morceaux
- Carottes en demi-lunes
- Tomates cerise en demies
- Poivrons rouges en morceaux
- Basilic frais haché
- Persil frais haché
- Zeste d'un demi-citron

Sauce Alfredo

- ¾ de t. d'eau
- ½ c. à c. de miel cru
- 1 gousse d'ail
- jus d'un citron
- 1 ½ c. à c. de sel de mer
- 1 ¼ t. de noix de cajou crues, trempées quelques heures

Mélanger tous les ingrédients de la sauce jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
Cette recette fait suffisamment de sauce pour une famille de 5.

Spaghettis aux champignons

- 2 courgettes
- 5 gros champignons
- ¼ de tasse de persil italien

Sauce

- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 ½ c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à c. de moutarde de Dijon
- 1 c. à c. de sirop d'érable/d'agave
- ½ c. à c. de cumin en poudre
- ½ c. à c. de fleur d'ail
- ¾ de c. à c. de sel de mer

Peler les courgettes et les couper en spaghettis.
Si vous n'avez pas de saladacco, vous pouvez faire des pâtes de courgettes avec un économe. Couper les champignons en tranches. Hacher le persil. Bien mélanger et servir le tout immédiatement, accompagné de la sauce.

Glaces et cornets crus très simples

- 5 bananes congelées

Passez-les à l'extracteur de jus avec la plaque sans trous (vous pouvez aussi ajouter des fraises ou des framboises surgelées).

Si l'on n'a pas d'extracteur, on peut utiliser des framboises congelées ou petits morceaux de fruits coupés en cubes et congelés et les mixer avec un fruit frais.

Pour une version encore plus crémeuse, vous pouvez ajouter un peu de lait d'amande (environ 10 cm dans le fond d'une tasse), un peu de vanille ou de cannelle.

Mais une glace, aussi délicieuse soit-elle, ne peut pas concurrencer celle des vendeurs de glaces si elle n'est pas servie dans un cornet. Qu'à cela ne tienne, nous avons trouvé une recette très simple, qui a été un franc succès !

Il suffit de faire des cuirs de bananes et de les rouler !

Cuirs de bananes

- 9 bananes bien mûres
- un peu d'eau
- de la vanille
- et un peu d'huile d'amande

Mixer tous les ingrédients. Étendre sur des feuilles Teflex et déshydrater à 45 °C jusqu'à ce que les côtés remontent.

Couper en carrés et rouler en forme de cornets, fixer avec un cure-dents et déshydrater quelques heures de plus pour qu'ils soient bien croustillants !

Remplir de glace et saupoudrer de pépites de cacao cru sucrés.

Les cuirs de bananes peuvent également être consommés seuls et sont pratiques pour emmener en goûter.

RECETTES DE FÊTES

Macarons

- 1 tasse de noix de coco râpée
- ¾ de tasse de noix de macadamia
- ½ tasse de farine d'amandes (pulpe issue de la confection du lait déshydraté ou simplement des amandes moulues au moulin à café)
- ¼ de tasse de sirop d'agave
- 1 c. à c. d'extrait de vanille ou
- 2 c. à s. de poudre de cacao cru
- 1 ½ c. à s. de beurre de coco fondu (réchauffé au bain marie)
- 1 pincée de sel, eau si besoin

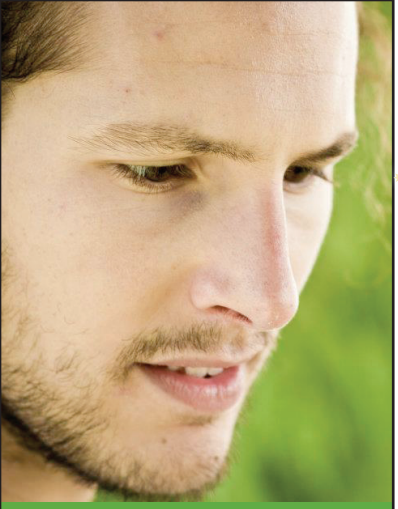
Mélanger tous les ingrédients dans un bol et former des boules, puis les aplatir sur des feuilles Téflex. Déshydrater à 45 °C pendant environ 12 h à 18 h ou jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Boules menthe-chocolat

- 2 c. à s. d'amandes réduites en poudre
- 1 c. à s. de noix de cajou réduites en poudre
- 2 c. à s. de raisins secs
- 1 c. à s. de dattes
- ¼ de c. à s. de poudre de cacao cru (ou poudre de caroube crue)
- quelques pincées de noix de coco râpée
- 1 c. à c. d' essence de menthe

Mixer les ingrédients de manière à obtenir une pâte collante. Rouler en petites boules (les enfants adorent cette activité). On peut les rouler dans de la noix de coco râpée pour les décorer.

Note : on peut remplacer l'essence de menthe par quelques gouttes d'huile essentielle de menthe, de l'hydrolat de menthe ou encore des feuilles de menthe... bio.



RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Yann

Ce jeune homme dynamique aux multiples talents propose notamment sur son blog des recettes « crues-déchétariennes ». De quoi transformer les bons plans en chefs d'œuvre qui sublimeront vos moments de fête !

http://www.yann-unhommebio.fr
http://www.yannde.fr

Spaghettis de poireaux et courgettes

(pour 4 personnes)

- 2 poireaux
- 2 courgettes
- 4 tomates
- 2 avocats
- graines germées de luzerne, radis et moutarde.
- 1 gousse d'ail
- basilic
- huile de basilic

Découper en long (à l'aide d'un couteau ou d'un économe) les poireaux et courgettes. La sauce sera faite à partir des tomates coupées, des avocats mixés avec l'ail et le basilic. Ajouter ensuite les graines germées et les graines de tournesol.

Verrines surprises

(pour 8 verrines)

- 4 avocats
- 16 olives vertes
- 1 carotte
- 1 oignon rouge
- cumin
- ½ citron
- graines de pavot
- persil

Déposer au fond de la verrine deux olives vertes. Les recouvrir avec le mélange avocats, cumin et citron mixés. Découper avec un économe une tranche de carotte et, au couteau, une tranche d'oignon rouge. Verser quelques graines de pavot et du persil coupé.

RECETTES DE FÊTES

Sushi Ouhaha (maki)

(pour 4 personnes)

- 4 feuilles d'algue
- 80 g de noix
- 3 avocats
- 2 carottes
- 1 poivron
- Huile de sésame
- 70 g de radis
- 10 g de ciboulette
- ½ citron
- 10 g des graines suivantes : sésame, tournesol, millet, lin et sarrasin.

1ère série de makis

Broyer les avocats avec les graines de sésame, tournesol, millet, lin et sarrasin. Ajouter un filet de citron et de la ciboulette. Étaler le tout sur les feuilles d'algue. Déposer au milieu, en long, radis, carotte et poivron préalablement coupés. Rouler la feuille en cylindre puis découper vos makis.

2ème série de makis

Broyer les noix avec un filet d'huile de sésame. Étaler le tout sur les feuilles d'algue. Déposer au milieu, en long, radis, carotte et poivron préalablement coupés. Rouler la feuille en cylindre puis découper vos makis.

RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Carine

Carine, rédactrice en chef du Chou brave, n'est pas en reste en ce qui concerne la créativité.

Tarte crue au potimarron

Pour Halloween ou toute autre occasion

- Noisettes
- Dattes
- ¼ de petit potimarron
- Jus de citron
- Cannelle
- Gingembre
- Noix de muscade

Mixer des noisettes fraîches avec des dattes. Cela forme la pâte.
Etaler. Mixer le potimarron avec des dattes, un peu de jus de citron, de la cannelle, noix de muscade et du gingembre.

Pâté cru aux champignons

- ¾ de tasse de graines de tournesol (trempées 8 heures).
- 200 g de champignons,
- 1 c. à s. de jus de citron,
- 1 gousse d'ail
- un demi-oignon
- 2 c. à s. d'eau
- 2 c. à s. d'algues en paillette (par exemple de la laitue de mer)

Mixer tous les ingrédients. Couper de fines tranches de courgettes et rouler le pâté dedans. On peut également rouler le pâté dans des feuilles d'épinards ou de salade.

RECETTES DE FÊTES

Petits royaumes

Ces petits gâteaux ne sont pas sans évoquer le célèbre "Royal". Version crue, et sans chocolat !

Pâte

- 1 tasse d'amandes
- 3 c. à s. de miel
- Quelques gouttes d'extrait de vanille

Faire tremper les amandes dans l'eau et les éplucher.
Mixer tous les ingrédients et remplir le fond des moules.

Crème goût chocolat

- 1 tasse de noix de cajou
- 1 tasse de purée d'amandes crues, épluchées
- ½ tasse de beurre de coco
- ½ tasse de sirop d'érable
- ½ tasse d'eau
- ½ tasse de poudre de caroube crue

Si besoin, faire ramollir le beurre de coco au bain marie.
Mixer tous les ingrédient de manière à obtenir un mélange crémeux bien homogène.
Remplir les moules et mettre au frais.

Petits cœurs en chocolat

Pour la saint Valentin ou toute autre occasion.

Pâte

- 1 tasse de noix trempées,
- 1 tasse de noisettes trempées,
- 8 dattes trempées

Mixer et étaler la pâte. Mettre au frais puis couper des cœurs à l'emporte-pièce.

Nappage

- 2 c. à s. de cacao cru,
- 3 dattes,
- 2 c. à s. de purée de noisettes
- 3 c. à s. d'eau de coco obtenue en trempant de la coco râpée puis en filtrant,

Mixer et étaler sur les cœurs.

Mendiants crus

Nappage chocolat

- 3 c. à s. de chocolat cru en poudre
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 2 c. à s. de beurre de coco

Bien mélanger.
Etaler en couche sur une feuille de cuisson ou de téflex et ajouter des fruits secs dedans.
Déshydrater.

Gâteaux asiatiques

Ces gâteaux évoquent le goût de certaines pâtisseries asiatiques, on peut les faire pour fêter le nouvel an chinois, par exemple !

- 8 dattes ayant trempé plusieurs heures
- ⅓ de tasse de beurre de coco
- 2 c. à s. de purée crue de noix de cajou
- ½ tasse de sarrasin germé déshydraté, trempé quelques heures
- ¾ de tasse de noix de coco râpée
- 1 c. à c. de cardamome
- ½ c. à c. de gingembre
- 1 toute petite pincée de sel noir de l'Himalaya

Mixer. Former des boules. Mettre au frais.

Nougats chinois

- Mélanger des arachides crues pilées, du sésame et du miel

Déshydrater pour un nougat dur.

- Arachides crues pilées,
- Des dattes
- et un peu de beurre de coco

Mélanger et rouler dans des graines de sésame pour un nougat mou.

Douceurs orientales

- Mixer 200 g d'amandes,
- 50 g de sésame,
- 10 dattes,
- un peu de miel
- une cuillère à soupe de fleur d'oranger.

On peut aussi mettre des pistaches crues !

Crumble aux mangues

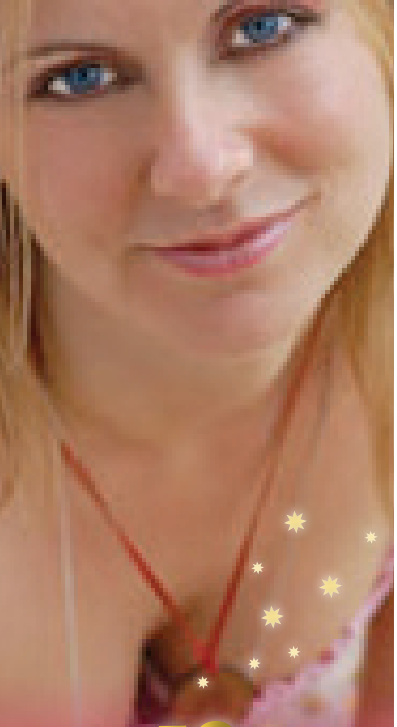
- 3 mangues

Couper en dés et étaler dans un plat.

Crumble

- 1 tasse d'amandes
- 1 c. à c. de cardamome en poudre
- 2 c. à s. de miel doux (acacia, toutes fleurs, etc.)
- 1 pincée de sel noir de l'Himalaya

Mixer et mettre sur les mangues.



RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Shazzie

Shazzie est notamment l'auteure de livres de recettes crues en anglais, dont un magnifique ouvrage proposant des recettes ludiques pour les enfants : Evie's Kitchen.

http://www.rawcreation.com

Canapés de concombres

- ½ concombre

Garniture

- 4 tomates
- 20 g d'olives (crues, de préférence)
- 10 g de basilic

Couper le concombre en tranches relativement fines. Mixer grossièrement les autres ingrédients. Étaler sur les tranches de concombre à l'aide d'une grande cuillère. On peut décorer les canapés à l'aide d'une demi-olive, de persil, etc.

Tomates farcies au pesto

- 6 tomates de taille moyenne

Farce

- 100 g de pignons de pins
- 30 g de basilic
- 20 g de persil
- 10 tiges de ciboulette
- 2 brins d'origan
- 10 ml d'huile d'olive
- ¼ de gousse d'ail
- une pincée de sel rose de l'Himalaya

Couper le haut des tomates et les vider de leur chair. Mixer tous les autres ingrédients, en y ajoutant la chair des tomates.
Remplir les tomates.

On peut déshydrater ce plat à 45 °C, durant une heure.

RECETTES DE FÊTES

La recette de Lisa Viger, chef artiste vegan

Lisa anime un blog où de nombreuses recettes somptueuses apparaissent. Elle calcule le prix de revient et les apports nutritionnels. Vous disposez ainsi d'une information de première fraîcheur pour adopter une alimentation vivante heureuse. Des recettes à la fleur de lilas entre autres merveilles !

www.RawOn10.Blogspot.fr

Soupe Coco et beurre de cajou

Soupe

- 4 c. à s. de beurre de coco
- 4 c. à s. de purée de cajou (ou purée d'amandes blanches)
- 1½ verre d'eau
- 3 dattes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de coriandre (fraîche, si possible)
- le jus d'½ citron
- 1 c. à c. de sel
- ½ c. à c. de poivre
- ¼ c. à c. de piment de Cayenne

Mixer très crémeux.

Garniture

- 1 concombre coupé en nouilles ou en lanières fines
- ½ avocat coupé en dés
- 1 oignon rouge émincé
- quelques tomates cerises lorsque c'est la saison

Pour faire des nouilles de légumes, couper fin ou utiliser un Spiralizer. Dresser la soupe dans un joli bol et servir seul ou avec une assiette de mesclun et roquette à l'huile d'olive et aux graines germées.

RECETTES DE CHEFS

Traduite de l'ebook Comfortably Raw Children
http://www.comfortablyraw.com/Comfortably_Raw/Comfortably_Raw%3A_Children.html

Nuggets sans poulet

Pour les nuggets

- 1 tasse de lentilles trempées toute une nuit, puis germées pendant 2-3 jours, ce qui donne 3 tasses,
- 2 tasses de carottes, hachées grossièrement,
- ½ tasse de graines de lin, passées au moulin à café
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'assaisonnement à volaille
- 2 c. à c. de sel de mer

Mixer tous les ingrédients pour les nuggets dans un robot culinaire.

Pour la panure

- ½ tasse de graines de lin doré, passées au moulin à café,
- ½ c. à c. de sel de mer,
- ¼ c. à c. de paprika,
- 1 c. à c. d'assaisonnement pour volaille

Mélanger tous les ingrédients de la chapelure dans un petit bol.

Pour la sauce aux prunes

- 3 prunes
- 1 c. à s. de miel ou de sirop d'agave
- 1 c. à c. de shoyu
- ½ c. à c. d'ail
- ½ c. à c. de gingembre

Dans un robot culinaire ou au blender, mixer les ingrédients de la sauce aux prunes.

Rouler les nuggets en petites boules (environ 1 cuillerée à soupe de mélange), puis les rouler dans la chapelure. Aplatir en forme de nuggets. Déposer sur une plaque et déshydrater à 40°C pendant 8-12 heures. Servir avec la sauce aux prunes.

Servir avec cette salade chinoise

Salade type Bo bun crue et végétale

- 4 carottes
- 1 chou
- 1 concombre (si c'est la saison)
- un peu de salade
- coriandre
- persil
- menthe
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- ½ c. à café de gingembre
- un peu de 4 épices
- le jus d'un demi-citron
- un peu de nuoc mâm (facultatif car contient du poisson)
- quelques arachides pilées
- un peu de sauce soja ou vinaigre
- un peu d'huile de sésame

RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Sheryl-Anne

Sheryl-Anne est pionnière internationale du coaching en alimentation vivante et créatrice de www.CrusineSante.com, où elle partage une information de qualité et des recettes crues. Cette québécoise qui publie une infolettre hebdomadaire, Passion crue, a écrit plusieurs ouvrages virtuels et est l'auteure du livre-papier "L'alimentation vivante simplifiée". Avec plus de 20 ans d'alimentation santé sous la ceinture, elle vit sa passion au quotidien en carburant elle-même au cru, en écrivant et en faisant du coaching autour de l'alimentation vivante depuis 2008.

Les deux recettes suivantes sont tirées du livre virtuel L'essentielle Crusine Santé estivale (disponible ici : http://crusinesante.com/fr/recettes/serie-ecs/crusine-estivale).

Mousselime

Rafraîchissante à souhait, cette mousse accompagne divinement bien toute salade de fruits estivale, ou encore, des crêpes chocolatées santé. Cette mousse peut aussi servir à garnir une croûte à tartelette crue. Il est possible d'allonger cette recette en y incorporant 2 bananes congelées.

Ingrédients

- 3 avocats, pelés et dénoyautés
- ½ tasse de miel brut
- jus de 2 ou 3 limes (citrons verts)
- zeste d'une lime bio
- 1 c. à c. d'huile de noix de coco, fondue
- 1 pincée de sel de mer

Préparation

À l'aide d'un mélangeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients. Réfrigérer afin de permettre à la mousse de raffermir.

Donne 4 à 6 portions.

Crêpes chocolatées santé

J'ai essayé plusieurs recettes de crêpes crues. Celle-ci est particulièrement facile à réussir, et la recette se double ou se triple aisément, pour de plus grandes quantités. Cette recette requiert l'utilisation d'un déshydrateur. Les garnir à votre goût, avec, par exemple :

- Tranches de fraises et filet de sirop d'érable
- Rondelles de bananes
- Pommes hachées, cannelle et filet de sirop d'érable
- Mousselime, tranches de kiwi et filet de miel brut de sarrasin

Ingrédients

- 4 bananes, bien mûres, pelées
- 2 c. à s. de poudre de cacao cru
- 4 dattes, trempées
- 1 c. à c. de vanille
- 1 c. à s. de graines de lin doré, moulues

Préparation

À l'aide d'un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Étendre le mélange en forme de cercles de 10 à 15 cm de diamètre sur des feuilles anti-adhésives. Déshydrater 2 heures à une température de 40°C (104°F).

Retirer les feuilles anti-adhésives et remettre sur les grilles du déshydrateur. Poursuivre la déshydratation environ 2 heures, jusqu'à ce que les crêpes soient sèches au toucher, mais encore malléables.

Donne 4 à 6 portions.

Fauxmage

D'après une recette originale de Chad Sarno.

Ingrédients

- 3 tasses de noix de cajou, trempées durant 12-14 h
- 3 capsules de probiotiques (ou du miso)
- ⅔ tasse d'eau pure (aussi peu que possible, juste assez pour que ça se mélange bien)

Dans un mixer, liquéfier les noix avec les probiotiques et l'eau jusqu'à consistance lisse.

Garnir un tamis de coton-fromage, double épaisseur, en laissant pendre celui-ci. Mettre au-dessus d'un bol. Transférer le mélange dans le coton-fromage et replier celui-ci pour recouvrir le fauxmage.

Placer dans un endroit chaud durant 14 à 16 h, par exemple proche d'un radiateur ou d'une source de chaleur (en été, la température ambiante peut suffire).

Assaisonner au goût (voir les suggestions ci-dessous).
Mouler le fauxmage assaisonné et réfrigérer pendant au moins 24h, ou jusqu'à fermeté. Conserver au frigo 3-4 jours (ou plus).

Possibilités d'assaisonnement :

Au poivre

- 1 tasse de Fauxmage de noix de cajou
- 1 c. à s. de levure alimentaire, petits flocons
- ¼ c. à c. de poudre d'oignon
- ⅛ c. à c. de muscade
- ½ c. à c. de sel marin

Poivre pour la croûte

Au paprika

- 1 tasse de Fauxmage de noix de cajou
- ¼ c. à c. de jus de citron frais
- ½ c. à c. de levure alimentaire, gros flocons
- ¼ c. à c. de poudre d'oignon
- ¾ c. à c. de poudre d'ail
- ¼ c. à c. de sel marin

Paprika pour la croûte

Aux fines herbes

- 1 tasse de Fauxmage de noix de cajou
- 1 c. à c. d'oignon vert
- ¼ c. à c. de jus de citron frais
- ½ c. à c. de levure alimentaire, gros flocons
- ¼ c. à c. de sel marin
- 1 c. à c. de basilic frais haché (½ c. à c. sec)
- 1 c. à c. de thym frais haché (½ c. à c. sec)

Basilic et thym secs pour la croûte

Fromage à l'ail et à l'aneth

- 1 tasse de Fauxmage de noix de cajou
- 1 c. à c. de ciboulette
- ¼ c. à c. de jus de citron frais
- 1 c. à c. d'ail frais émincé
- 1 c. à c. de levure alimentaire, gros flocons
- ¼ c. à c. de sel marin
- 1 c. à c. de poudre d'oignon sec
- 1 c. à c. d'aneth frais haché

Aneth pour la croûte

RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Claudie Botté

Claudie a créé les barres Gourmies il y a deux ans, de retour en France après plusieurs années vécues en Californie.

www.gourmies.com

Rouleaux de courgettes farcis

- 2 courgettes de taille moyenne ou 3 petites
- 150 g de noisettes
- 1 c. à c. de tamari
- 1 c. à c. de purée d'amandes blanche crue
- 1 pincée de sel
- 2 c. à s. d'eau
- 1 c. à c. de sirop d'agave

Laver et équeuter les courgettes. Les couper en fines tranches dans le sens de la longueur à l'aide d'un cai-bao (ustensile vietnamien) ou d'une mandoline.

Préparer la farce : mettre les noisettes dans le bol d'un robot ménager muni d'une lame, les hacher. Ajouter les autres ingrédients, et mélanger en hachant à nouveau jusqu'à obtenir une pâte dans laquelle des petits morceaux de noisettes sont encore présents.

Garnir ensuite les lamelles de courgettes avec cette pâte, en mettant en peu de farce à une des extrémités de la lamelle de courgettes, et enrouler. Ajouter de la farce éventuellement sur le côté le plus creux pour faire tenir le rouleau.

Dresser les rouleaux sur un plat, ou une ardoise.

RECETTES DE FÊTES

Gâteau glacé à la noix de coco et aux fèves de cacao

- 200 g de noix de coco râpée
- 50 g de copeaux de noix de coco
- 150 g d'amandes (de préférence trempées durant une nuit)
- 100 g de fèves de cacao crues
- 2 g de gousse de vanille Bourbon
- 4 c. à s. de purée d'amandes crue
- 4 c. à s. de lait d'amande
- 6 c. à s. de sirop d'agave

Ce gâteau présente plusieurs tranches superposées :

1. une à la noix de coco râpée
2. une avec des copeaux de noix de coco
3. une avec des fèves de cacao
4. une à nouveau à la noix de coco râpée
5. et une (le socle) aux amandes à la vanille

Pour les deux tranches à la noix de coco râpée :

Mélanger la noix de coco râpée avec 2 c. à s. de lait d'amande (ou, mieux, de lait de coco), 1 c.à s. de purée d'amandes crue (ou, mieux, de crème de coco) et 2 c.à s. de sirop d'agave. Bien mélanger le tout. Disposer la moitié du mélange dans un moule style moule à cake (un petit : environ 15 cm de longueur).

Pour la tranche aux copeaux de noix de coco :

Mélanger les copeaux de noix de coco avec 1 c. à s. de purée d'amandes crue (ou, mieux, de crème de coco) et 1 c. à s. de sirop d'agave. Disposer cette couche au-dessus de la première.

Pour la tranche aux fèves de cacao :

Broyer les fèves de cacao dans un robot ménager avec lame, et ajouter 1 c. à s. de purée d'amande blanche crue, 2 c. à s. de lait d'amande et 2 c. à s. de sirop d'agave. Ajouter cette préparation aux tranches précédentes.

Ajouter alors la deuxième moitié de la première préparation à la noix de coco râpée.

Pour la tranche aux amandes vanillées qui va servir de socle :

Broyer les amandes dans un robot ménager avec lame. Couper la gousse de vanille Bourbon et la broyer dans un moulin à café. Mélanger les amandes et la vanille en ajoutant 1 c. à s. de purée d'amandes crue et 1 c. à s. de sirop d'agave. Placer ce mélange au-dessus de toutes les autres tranches en tassant bien. Laisser au moins 3 heures au congélateur. Sortir 1 heure avant de le servir.

Si vous voulez éviter le congélateur, mettez-le au réfrigérateur mais au moins 6 heures. Démouler.

Servir éventuellement avec un coulis de framboises, fait avec des framboises mixées avec du sirop d'agave dans un blender.

RECETTES DE CHEFS

La recette d'Amy Webster

Cette recette est extraite du livre électronique de Simplement Cru, "La Magie du Chocolat" que vous pouvez acheter ici :

http://www.simplementcru.ch/la-magie-du-chocolat.

Pour recevoir un livret gratuit de recettes crues, rendez-vous sur ce lien.

Pralines amandes et coco

Ces pralines évoquent le massepain, surplombé d'une amande et enrobé de chocolat. Un délice !

Pralines de noix de coco (1 heure)

- 2 tasses de noix du Brésil, trempées au moins 4 heures
- 2 tasses de poudre de noix de coco
- 1 tasse de sirop d'agave
- ¼ de tasse d'huile de coco
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de sel

Placer les noix du Brésil dans un robot ménager et bien les broyer. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger pour former une pâte épaisse. Confectionner des mini boules avec les mains et enfoncer une amande entière (décortiquée) sur chacune. Pour cette recette : 70 mini-pralines de 8 g chacun.

Placer les boules au réfrigérateur sur des feuilles antiadhésives ou en plastique.

Enrobage au chocolat (30 minutes)

- 2 c. à s. d'huile de coco
- 2 c. à s. de beurre de cacao, fondu
- 2 c. à s. de sirop d'agave
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- ¼ de tasse de poudre de cacao

Mélanger tous les ingrédients liquides dans un bol, puis incorporer la poudre de cacao pour obtenir une sauce bien lisse. Tremper les mini-pralines et les enrober de cette sauce avec une cuillère. Laisser égoutter quelques secondes puis les déposer sur un papier sulfurisé. Placer au réfrigérateur 30 minutes avant de déguster.

Rouler les pralines restantes dans de la noix de coco !

RECETTES DE FÊTES

Les recettes de Nadège et Colette

Colette et Nadège Parain, mère et fille, promeuvent l'alimentation vivante via leur blog, leur boutique en ligne de produits crus, leurs ebooks et leur livre sur les smoothies verts.

http://veganbio.typepad.com
http://www.marketveg.com

Cupcakes crus

- 50 g de fèves de cacao, mixées grossièrement
- (on peut mettre de la poudre de cacao cru, mais ça ne fera pas la même texture)
- 25 g de farine de mesquite
- 45 g de poudre de lucuma (facultatif mais permet d'éviter d'autres sucrants)
- 1 c. à s. de farine de maïs violet

Mélanger le tout.

- 45 g de croustazines (graines de sarrasin germées et déshydratées)

Mélanger.

- 30 g de raisins secs et mûres blanches
- (on peut mettre un peu de baies de goji)
- 65 g de beurre de coco fondu à moins de 45 °C

Mélanger le tout à la cuillère, puis avec les mains.

Remplir trois moules en silicone (ou plus de moules plus petits) et mettre au frais.

Glaçage

- 30 g de beurre de cacao cru, fondu
- 30 g de graines de chanvre décortiquées
- 15 g de farine de mesquite
- 1 c. à c. de farine de maïs violet
- 30 ml d'eau pure

Mixer le tout.

Démouler les gâteaux et étaler le glaçage.

Décorer avec des baies de goji ou autre.

Remettre un peu au frais.

Déguster.

La vidéo de cette recette se trouve sur

http://www.dailymotion.com/video/xho8zc_newsletter-1-market-veg_lifestyle

RECETTES DE CHEFS

Petites poules de Pâques

Une recette rapide pour un dessert ou un goûter de Pâques, festif et rigolo qui amusera certainement les enfants et leur donnera peut-être envie de goûter aux desserts crus !

Pour environ 8 petites poules :

- ½ tasse de noix de Macadamia (à défaut des noix de cajou)
- 1 tasse d'amandes (peau enlevée, pour cela faites-les tremper au préalable dans de l'eau chaude)
- 1 tasse de croustazines (graines de sarrasin germées puis déshydratées que vous pouvez acheter ou faire vous-même)
- le zeste d'un citron et son jus
- 5 c. à s. d'huile de coco (vous pouvez la remplacer par du beurre de cacao pour un goût chocolaté)
- 2 c. à s. de sirop d'agave
- pour la décoration : noix de coco râpée, petits raisins secs, graines de courge et cerises séchées

Faites fondre au bain-marie l'huile de coco (ou le beurre de cacao si c'est votre choix).

Mixez ensuite ensemble tous les ingrédients, sauf les croustazines et les éléments de décoration. Versez cette préparation dans un récipient et ajoutez les croustazines. Mélangez soigneusement avec une cuillère.

La pâte obtenue doit être assez ferme pour être travaillée ensuite facilement mais vous pouvez la laisser se raffermir un peu au congélateur avant de la travailler.

Avec cette pâte, formez des sortes d'œufs que vous roulez dans la noix de coco râpée. Aplatissez ensuite légèrement la base pour les faire tenir dans une assiette. Coupez de petits triangles dans les cerises que vous planterez sur le sommet des œufs afin de former une crête. Les chutes pourront vous servir à faire les petites pattes. Deux raisins secs pour les yeux et une graine de courge pour le bec et voilà de ravissantes petites poules blanches pour un en-cas plus sain que les traditionnels gâteaux à la crème et au beurre !

A conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Les croustazines utilisées dans la recette donnent du croustillant qui rappelle un peu la texture des sablés.

Pour une version « poussins de Pâques » :

Roulez les « œufs » dans du zeste de citron râpé fin et ne faites pas de crête avec les cerises.

RECETTES DE FÊTES

Monstres d'Halloween

- Pommes
- Grains de raisins
- Purée d'oléagineux
- Chocolat cru en poudre
- Sirop d'agave
- Graines de courges

Coupez un morceau de la pomme à l'horizontale en forme de demi-lune et épluchez le reste.

Tartinez l'intérieur de la « bouche » avec une purée d'oléagineux parfumée ou pas (ici elle est mélangée avec du sirop d'agave et du chocolat cru en poudre).

Fixez à l'aide de cure-dents des grains de raisin pour les yeux et plantez au bord de la bouche, des graines de citrouille.

La langue est réalisée avec le morceau retiré au début de la préparation.

RECETTES DE CHEFS

Les recettes de Thierry

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. Il anime également des stages d'hygiénisme et d'alimentation crue. Il nous propose ici des recettes toutes simples, sans gras, pour faire le plein de vitalité dans la joie et l'harmonie.

http://vivrecru.org

Crème de caroube

- 3 bananes
- 20 dattes
- 2 c. à s. de caroube

Passer au blender 3 bananes, 20 dattes et les deux cuillères à soupe bombées de caroube. Mixer le tout assez longtemps pour que la crème soit onctueuse. A servir en versant sur des quartiers de poires, de pommes et de kiwis...

Tarte tatin de kakis

- Epinards
- Kakis
- Graines de chia
- Dattes

Prendre un moule en verre assez profond, garnir le fond avec des feuilles d'épinard assez larges, de manière à le recouvrir.

Mettre sur ces feuilles une couche de kakis écrasés avec des graines de chia (qui donnent une texture épaisse), finir avec une marmelade de dattes réalisée avec une quinzaine de dattes trempées et mixées avec un peu d'eau de trempage, de manière a obtenir une pâte assez épaisse.

Le secret est que la couche de feuilles d'épinards soit bien uniforme pour que le kaki ne coule pas dessous.

Laisser quelques heures dans le moule et démouler au moment de servir ! Surprise garantie...

RECETTES DE FÊTES

Les recettes de Sophie

Graphiste et formatrice en PAO, Sophie est passionnée par la crusine. Elle participe à la mise en page du magazine Le chou brave.

Raviolis aux olives sauce basilic

Pâte à raviolis

- 1 noix de coco fraîche
- Un peu d'eau de coco

Mixer la chair de coco avec un peu d'eau. Etaler sur une feuille de téflex et déshydrater 3 heures, puis retourner sur la grille et déshydrater 1 ou 2 heures. Surveiller, la feuille doit rester pliable.

Farce à raviolis

- 1 c à s. de pulpe d'amandes (résidus du lait d'amandes)
- ou poudre d'amandes mixées finement
- 10 olives vertes
- ½ gousse d'ail
- Huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic

Hacher les olives, l'ail et mélanger avec la pulpe d'amandes et un peu d'huile d'olive.

Sauce

- ½ tasse de noix de cajou (trempées 3 heures)
- ½ gousse d'ail
- Basilic
- Eau

Mixer tous les ingrédients de la sauce jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Découper la feuille de coco en 8 rectangles (ou 16 pour de plus petits raviolis). Placer un peu de farce et replier pour former un ravioli. Mouiller le contour pour sceller le ravioli.

Servir avec la sauce, un peu de salade et décorer de quelques graines !

Crumble de Noël

pour 4 personnes

- 9 pommes
- épices de noël (cannelle, gingembre, clous de girofle, anis)
- raisins secs ou dattes

Couper 8 pommes en cubes.

Mixer la pomme restante et les raisins secs. Mélanger avec les pommes en cubes et placer dans les ramequins. Saupoudrer d'épices et déshydrater quelques heures.

Crumble

- 1 pomme ou une c. à s. de crème d'amandes
- miel ou sirop d'érable ou sirop d'agave
- 1 tasse de noix de grenoble ou d'amandes ou noix de pécan
- graines de sarrasin germées et déshydratées

Mixer les noix grossièrement.

Mixer la pomme (ou la purée d'amandes) avec le sirop choisi.

Mélanger les noix et la compote de pommes.

Ajouter le sarrasin sans mixer.

Recouvrir les pommes du mélange et déshydrater.

A faire le midi pour le soir, c'est meilleur chaud au sortir du déshydrateur.

Noix épicées

Optimisez votre déshydrateur. Pendant que les crumbles "cuisent", préparez d'autres plateaux !

- Noix (au choix)
- ¼ tasse de graines de lin
- épices aux choix (curry, piment, paprika…)
- 2 c. à s. de tamari

Mixer les graines de lin, ajouter un peu d'eau, ajouter le tamari et les épices.

Les graines de lin vont épaissir le mélange. Enrober les graines et déshydrater jusqu'à ce que cela soit croquant.

Pommes séchées

Découper les pommes en rondelles de 3 mm. Saupoudrer ou non de cannelle et déshydrater jusqu'à la consistance voulue !

RECETTES DE FÊTES

Faux riz - vrais makis

pour 4 makis

Riz

- 1 demi chou-fleur (ou un panais)
- 1 c. à s. de beurre d'amandes
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à c. de sirop d'agave
- 1 c. à s. d'un mélange algues, sésame, bonite (épicerie japonaise)

Mixer le chou-fleur pour obtenir des petits morceaux de la taille des grains de riz.

Ajouter les autres ingrédients et mélanger.

Makis

- 2 feuilles de nori
- Carottes / concombres/avocats/ mangue/graines germées…

Placer une feuille de nori sur une natte en bambou, étaler le faux riz.

Placer les légumes choisis sur le riz. Rouler la feuille de nori et découper en bouchées.

RECETTES DE CHEFS

La recette de Bruno

Bruno de VIE comme Végétaliens Itinérants Éducatifs. Bruno et sa compagne, grands bios et chefs crus, sont, avec Louis et Anne-Lise Guichon, les premiers traiteurs 100 % alimentation vivante en France.

http://www.lecamionvegetarien.fr

Lasagnes de citrouille

Cette recette de lasagnes est merveilleusement bonne, elle a fait l'unanimité de tous les grands chefs et de toutes les personnes qui l'ont goûtée, lors du troisième Congrès des thérapies quantiques, à Reims, où plus de 3000 repas crus ont été servis. La recette originale de Bruno a été fortement modifiée par Boris Lauser (cf. page 14). C'est cette version que nous vous proposons ici.

Pâte

- Citrouille émincée en tranches de 1 mm (à la mandoline), à mariner dans 5 ml d'huile d'olive et des herbes de provence.

Pesto

- 125 g d'épinards
- 125 g de pistache crue
- 1 gousse d'ail
- ¼ de c. à c. de sel

Mixer au robot.

Sauce tomate

- 200 g de tomates séchées
- 200 g de poivrons rouge
- 1 gros oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Origan, thym et basilic, au goût

Mixer le tout.

Fromage végétal

- 125 g de noix de cajou trempées durant deux heures
- 15 g de levure alimentaire
- Sel celtique gris
- 1 c. à c. de cucurma
- 1 pincée de noix de muscade
- 5 ml de jus de citron et quelques zestes

Mixer le tout.

Huile

- 125 ml d'huile d'olive
- 1 branche de coriandre
- 15 g d'épinards
- 1 figue séchée
- 1 pincée de sel
- ¼ de c. à c. de jus de citron

Mixer bien fluide, puis filtrer.

Parmesan

- 100 g de noix du brésil trempées durant deux heures
- 15 cl d'eau purifiée

Bien mixer, étaler sur une feuille de téflex et déshydrater à 40°C pendant huit heures, retourner, ôter la feuille et déshydrater à nouveau durant huit heures. Passer à la râpe à zestes pour faire des copeaux.

Dressage

Essorer les tranches de citrouille et les déposer dans l'assiette, de manière à former une couche de « pâte ». Déposer dessus une cuillère à soupe de chaque préparation : pesto, sauce tomate et « fromage ». La couche de pesto doit être très fine et les couches des deux autres crèmes légèrement plus conséquentes.

Déposer ensuite une nouvelle épaisseur de tranches de citrouille. Renouveler les crèmes. Finir par un troisième niveau de « pâte ». Arroser alors d'un jet « d'huile ». Saupoudrer de « parmesan ».

Passer les lasagnes au déshydrateur à 41°C pendant une heure avant de servir. Bon appétit !

Tables des matières

La recette de Kristi DeMaria 4

- Sapin de Noël végétal 4

La recette de Louis 8

- Bûche de Noël au cacao et à la framboise. 8

La recette de Carole 9

- Cake cru des fêtes 9

Les recettes d'Amy Levin 10

- Chutney poire-gingembre 10
- Truffes épicées au chocolat 11

Les recettes de Matthew Kenney 12

- Tarte d'aubergine à l'houmous sur une tapenade d'olive 12
- Ba Bao Fan Blessing candy 13

Les recettes de Boris 14

- Tonarelli de courgettes avec champignons sauvages et graines de pavot 14
- Raviolis de navets garnis de sauce de betteraves, sur lit de coriandre et orange 16

Les recettes de Catherine 18

- Craquelins aux amandes 18
- Tartinade aux épinards 18
- Houmous de chou-fleur 19
- Thé chaï 19
- Salade de mangue, carottes, roquette et noix du Brésil confites 19
- Salade César 20
- Salade de feuilles de blettes 20
- Pasta primavera sauce alfredo 21
- Spaghettis aux champignons 21
- Glaces et cornets crus très simples 22
- Cuirs de bananes 22
- Macarons 23
- Boules menthe-chocolat 23

Les recettes de Yann 24

- Spaghettis de poireaux et courgettes 24
- Verrines surprises 24
- Sushi Ouhaha (maki) 25

Les recettes de Carine 26

- Tarte crue au potimarron 26
- Pâté cru aux champignons 26
- Petits royaumes 27

- Petits cœurs en chocolat 27
- Mendiants crus 27
- Gâteaux asiatiques 28
- Nougats chinois 28
- Douceurs orientales 28
- Crumble aux mangues 29

Les recettes de Shazzie 30
- Canapés de concombres 30
- Tomates farcies au pesto 30

La recette de Lisa Viger 31
- Soupe Coco et beurre de cajou 31

Les recettes de Comfortably Raw 32
- Nuggets sans poulet 32
- Salade type Bo bun crue et végétale 33

Les recettes de Sheryl-Anne 34
- Mousselime 34
- Crêpes chocolatées santé 35
- Fauxmage 36

Les recettes de Claudie Botté 38
- Rouleaux de courgettes farcis 38
- Gâteau glacé à la noix de coco et aux fèves de cacao 39

La recette d'Amy Webster 40
- Pralines amandes et coco 40

Les recettes de Nadège et Colette 41
- Cupcakes crus 41
- Petites poules de Pâques 42
- Monstres d'Halloween 43

Les recettes de Thierry 44
- Crème de caroube 44
- Tarte tatin de kakis 44

Les recettes de Sophie 45
- Raviolis aux olives sauce basilic 45
- Crumble de Noël 46
- Noix épicées 46
- Pommes séchées 46
- Faux riz - vrais makis 47

La recette de Bruno 48
- Lasagnes de citrouille 48

Recettes par type de plats

Entrées

- Sapin de Noël végétal 4
- Chutney poire-gingembre 10
- Verrines surprises 11
- Craquelins aux amandes 18
- Tartinade aux épinards 18
- Soupe Coco et beurre de cajou 18
- Houmous de chou-fleur 19
- Fauxmage 23

Salades

- Salade de feuilles de blettes 7
- Salade de mangue, carottes, roquette et noix du Brésil confites 19
- Salade César 20
- Salade type Bo bun crue et végétale 20

Plats

- Tarte d'aubergine à l'houmous sur une tapenade d'olive 12
- Ba Bao Fan Blessing candy 13
- Tonarelli de courgettes avec champignons sauvages et graines de pavot 14
- Raviolis de navets garnis de sauce de betteraves, sur lit de coriandre et orange 16
- Pasta primavera sauce alfredo 21
- Spaghettis aux champignons 21
- Spaghettis de poireaux et courgettes 24
- Sushi Ouhaha (maki) 25
- Pâté cru aux champignons 26
- Tomates farcies au pesto 30
- Nuggets sans poulet 32
- Rouleaux de courgettes farcis 38
- Raviolis aux olives sauce basilic 45
- Faux riz - vrais makis 47
- Lasagnes de citrouille 48

Desserts et douceurs

- Bûche de Noël au cacao et à la framboise. 8
- Cake cru des fêtes 9
- Truffes épicées au chocolat 11
- Thé chaï 19
- Glaces et cornets crus très simples 22
- Cuirs de bananes 22
- Macarons 23
- Boules menthe-chocolat 23
- Tarte crue au potimarron 26
- Petits royaumes 27
- Petits cœurs en chocolat 27
- Mendiants crus 27
- Gâteaux asiatiques 28
- Nougats chinois 28
- Douceurs orientales 28
- Crumble aux mangues 29
- Mousselime 34
- Crêpes chocolatées santé 35
- Gâteau glacé à la noix de coco et aux fèves de cacao 39
- Pralines amandes et coco 40
- Cupcakes crus au chocolat 41
- Petites poules de Pâques 42
- Monstres d'Halloween 43
- Crème de caroube 44
- Tarte tatin de kakis 44
- Crumble de Noël 46
- Noix épicées 46
- Pommes séchées 46

Index

A

Abricots secs 13
Amandes 8, 11, 12, 13, 18, 19, 23, 27, 28, 29, 31, 38, 39, 40, 42, 45, 46, 47
Aubergine 12
Avocats 8, 24, 25, 34, 47

B

Bananes 22, 34, 35
Basilic 18, 24, 30, 37, 45,
Betteraves 16
Beurre de cacao 40, 41, 42
Beurre de coco 23, 28, 31, 41
Blettes 20

C

Cacao 8, 11, 22, 23, 27, 35, 39, 40, 41, 42
Carottes 19, 21, 25, 32, 33, 47
Caroube 8, 19, 23, 27
Cerises 13, 42
Champignons 21, 26
Chocolat 10, 11, 23, 27, 40, 43
Chou-fleur 19
Citrons verts 34
Citrouille 48
Concombres 30, 47
Courgettes 14, 21, 38
Crème d'amandes. *Voir* Purée d'amandes
Crumble 29, 46

D

Dattes 8, 10, 23, 26, 27, 28, 31, 35, 46

E

Épinards 18, 26, 44, 48

F

Feuilles d'algue. *Voir* Nori
Fèves de cacao 39, 41

G

Gingembre 10, 13, 19, 26, 28, 33, 46
Graines de courge 11, 42
Graines de lin 8, 18, 32, 35, 46
Graines de tournesol 24, 26
Graines germées 24, 31, 47

H

Houmous 12, 19

K

Kakis 44

L

Lentilles 32
Levure alimentaire 12, 36, 37
Limes *Voir* Citrons verts

M

Macadamia 20, 23
Macarons 23
Maki 25, 47
Mangue 13, 19, 47
Menthe 23, 33

N

Navet 16
Noisettes 26, 48
Noix 8, 11, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 45, 46
Noix du Brésil 19
Noix de cajou 12, 18, 23, 27, 28, 36, 37, 42, 45, 48
Noix de coco 8, 23, 28, 34, 39, 40, 42, 45
Noix de pécan 20, 46
Nori 47

O

Olives vertes 12, 24, 45

P

Parmesan 20
Pesto 30
Pignons de pin 20
Pistaches 13, 28, 48
Poire 10
Poireaux 24
Pois chiches *Voir* Houmous
Pommes 20, 43, 46
Potimarron 26
Probiotiques 36
Prunes 33
Purée d'amandes 27, 31, 38, 39, 46

R

Radis 24, 25
Raisins secs 11, 13, 20, 23, 41, 42, 46
Raviolis 50

S

Sarrasin 19, 25, 28, 35, 41, 42, 46
Sésame 20, 25, 28, 33, 47
Sirop d'agave 8, 13, 18, 23, 33, 38, 39, 40, 42, 43, 46, 47
Sirop d'érable 11, 19, 20, 21, 27, 35, 46

T

Tomates 18, 24, 30, 31
Tournesol. *Voir* Graines de Tournesol

Le premier magazine de l'alimentation vivante et de l'abondance

LE CHOU BRAVE

Trimestriel
Version numérique
4€

Une version papier est envisagée - à suivre sur lechoubrave.fr

A télécharger sur le site lechoubrave.fr

DÉJÀ PARUS !
N° 1 et 2

courriel : contact@lechoubrave.fr