

RECETTES CRUES

Sommaire

RECETTES SALÉES.....	3
LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS	3
SOUPE THAÏ.....	3
SOUPE ÉPINARD BANANE	3
SOUPE DE COURGE.....	3
SOUPE DE POIS CHICHES GERMÉS	3
VELOUTÉ DE COURGE CHAUD.....	3
GASPACHO DE COURGETTES	4
SOUPES CHAUDES	4
VELOUTÉ D'ÉPINARD	4
SOUPE ÉPINARD PATATE DOUCE.....	4
PIZZA CRUE.....	4
MAYONNAISE CRUE.....	4
BÉCHAMEL.....	5
CRÈME D'AVOCAT	5
CRACKERS DE LIN	5
CRÈME FRAÎCHE	5
SAUCE VERTE	5
SAUCE JAUNE	5
SAUCE ORANGE	5
SAUCE A LA TOMATE	5
SAUCE TOMATE	5
SAUCE BÉCHAMEL.....	6
SAUCES CRUES.....	6
SAUCES POUR SALADE COMPOSÉE.....	6
SAUCE TAMARI.....	6
HOUMOUS DE POIS CHICHES GERMÉS.....	6
GALETTES ESSÈNES	6
TABOULÉ CRU	6
FLAN DE COURGETTES	7
FLAN DE CAROTTES.....	7
FLAN DE BROCOLI.....	7
FRAWMAGE AUX FINES HERBES.....	7
FRAWMAGE AU CUMIN.....	7
MOZZARAWLA	7
FRAWMAGE BLANC	7
MUNSTER.....	8
FRAWMAGE FERMENTÉ.....	8
SALADE MARINE.....	8
SALADE CORÉENNE DE RADIS (Moo Saeng Chae)	8
ROULEAUX DE PRINTEMPS.....	8
CHUTNEY DE FIGUES.....	9
SALADE DE LENTILLES GERMÉES	9
PURÉE DE CAROTTE.....	9
BOUCHÉES ORIENTALES	9
PÂTE LACTO-FERMENTÉ	9
SAMOSAS CRUS ET RAÏTA À LA MENTHE.....	10
TARTE À L'OIGNON.....	10
TARTE COURGETTE ET FRAWMAGE	10
QUENELLES	11
DHAL DE LENTILLES CORAIL.....	11
BAINGAN BHARTA (aubergines à l'indienne)	11
CREME D'AUBERGINES.....	11
FALLAFELS ET RAÏTA.....	11
WRAPS	12
PAIN CRU.....	12
CHAMPIGNONS PANÉS	12
RECETTES SUCRÉES.....	13
LAIT VÉGÉTAL.....	13
BOISSON CITRON-GINGEMBRE	13
KÉFIR DE FRUIT ET SODA D'ORANGE.....	13
YAOURT CRU	13
CRÈME ONCTUEUSE.....	13
COMPOTE CRUE	13
COMPOTE A L'ORANGE.....	14

MUESLI CRU	14
COMPOTE DE POMME COCO ET GANACHE AU CHOCOLAT	14
CRÈME AU CITRON.....	14
CRÈME AU CHOCOLAT AVOCATS	14
CRÈME AU CHOCOLAT NOISETTES	14
CRÈME AU CHOCOLAT COURGETTE	14
CRÈME A LA VANILLE.....	15
CRUFITURE DE POIRES.....	15
CRUFITURE D'ABRICOTS	15
CRÊPES CRUES.....	15
TARTE FRAMBOISE CHOCOLAT.....	15
TARTE AUX POMMES.....	15
CHOCOLAT CRU NOIR	16
CHOCOLAT CRU COCO	16
TRUFFES	16
TRUFFES AU SÉSAME	16
BÛCHE DE NOËL.....	16
BISCRUS COCO	17
GALETTE DES ROIS	17
HALVA AUX AMANDES.....	17
PÂTE D'AMANDE	17
CARAMEL.....	17
DÉLICE DE POMMES.....	17
CRUMBLE DE POIRES.....	18
CRÈME FRAICHE FERMENTÉE.....	18
BROWNIE	18

RECETTES SALÉES

LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS

Soit râpés ou entiers dans un bocal + eau et sel (15 à 20 g de sel par litre, soit 1 cuillère à soupe bien pleine) ; soit râpés et massés avec un peu de sel et bien tassés dans un bocal.

SOUPE THAÏ

- 4 verres de courgettes coupées en dés
- 1 1/2 verres d'eau
- 1 verre de lait de coco
- 1/3 verre de noix de coco râpée
- 1/2 verre de jus de citron
- 2 c à soupe de gingembre en poudre
- 1 1/2 c à soupe de gingembre frais
- 1 c à soupe d'ail
- 1 c à soupe de sel non raffiné
- 1 c à soupe de rapadura
- 2 c à café de curry en poudre
- 3/4 c à café de cardamome
- 1/4 c à café de cannelle
- un peu de 4 épices
- un peu de poivre blanc
- un peu de poivre de Cayenne
- 1/2 verre d'huile de coco

Mixer tous les ingrédients ensemble sauf l'huile de coco. Ajouter l'huile de coco à la fin et mixer à nouveau.

SOUPE ÉPINARD BANANE

- 2 1/2 verres d'eau
- 1 verre de salade romaine
- 1 verre d'épinards
- 3 c à soupe de jus de citron
- 1/2 cc d'algues ou plus
- 1/2 cc de sel non raffiné
- 1 banane pelée
- 1 avocat
- 2 c à soupe de basilic
- 2 c à soupe d'oignon

Broyer tous les ingrédients.

SOUPE DE COURGE

- 3 verres de courge ou de butternut
- 2 1/2 verres d'eau
- 1 orange
- 1 poivron rouge
- 1 verre de maïs
- 1 c à café de rapadura
- 1/2 avocat
- 1 c à café de sel non raffiné
- 1 morceau de 1 cm de gingembre
- 1 gousse d'ail (optionnel)
- un peu de cannelle
- 1/4 verre de graines de courge

Mixer tous les ingrédients sauf les graines de courge, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Servir 4 bols, et décorer avec les graines de courge.

SOUPE DE POIS CHICHES GERMÉS

- 1/2 verre de pois chiches germés
- 1/4 de verre de panais
- 1/3 d'oignon
- 1 c à soupe de sarrasin
- 1/4 de c à café de cannelle
- 1 c à café de cumin
- sel, poivre

Couper tous les ingrédients en morceaux dans un blender ou un pot en verre, recouvrir aux deux tiers avec de l'eau bouillante et mixer au blender ou au mixeur plongeant. Une fois le mélange bien homogène, ajouter de l'eau bouillante pour former 3/4 de litre et mixer à nouveau.

VELOUTÉ DE COURGE CHAUD

- 1/3 de verre de potimarron ou doubeurre
- 1/4 de verre de panais
- 3 champignons de Paris
- 1 c à soupe de sarrasin
- un peu de cannelle
- une gousse d'ail
- sel, poivre

Couper tous les ingrédients en morceaux dans un blender ou un pot en verre, recouvrir aux deux tiers avec de l'eau bouillante et mixer au blender ou au mixeur plongeant. Une fois le mélange bien homogène, ajouter de l'eau bouillante pour former 3/4 de litre et mixer à nouveau.

GASPACHO DE COURGETTES

- 1 courgette
- 1 c à soupe de tournesol
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 3 c à café d'estragon
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café de tamari
- 1 c à café de spiruline
- du sel et du poivre
- de l'eau

Mixer tous les ingrédients, ajuster la quantité d'eau à convenance.

SOUPES CHAUDES

- fanes de radis, champignons, oignon, ail, panais, estragon et basilic
- pois chiches germés, panais, cumin, oignon
- pois chiches germés, céleri, curry, ail
- épinards, courge, champignons, ail, huile de sésame
- épinards, panais, champignons, tamari, huile d'olive

Mixer l'une des recettes, en y ajoutant éventuellement 1 c à soupe de sarrasin pour obtenir un effet crémeux, avec de l'eau bouillante.

VELOUTÉ D'ÉPINARD

- 2 bonnes poignées d'épinards
- 2 champignons
- 1 c à soupe de sarrasin
- 1 petite gousse d'ail
- 2 c à soupe de tamari
- 4 c à soupe d'huile de sésame

Placer les ingrédients dans un blender, et les mixer avec un peu d'eau pour obtenir une purée bien lisse. Compléter ensuite avec la quantité d'eau désirée en continuant à mixer.

SOUPE ÉPINARD PATATE DOUCE

- 1 verre d'épinards
- 1 verre de patate douce
- 1/4 de verre de graines de courge
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de jus de citron
- sel, poivre

Mixer tous les ingrédients avec de l'eau.

PIZZA CRUE

Pâte :

- 2 verres de graines de lin doré moulues
- 1/2 verre d'oignon
- 2 branches de céleri
- 1 carotte
- 1 grande tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de sel
- 1/2 verre d'eau

Mixer, déshydrater pendant 4h (tourner au bout de 2h)

Fromage :

- 1 verre de noix de cajou ou graines de tournesol
- 1 1/2 c à soupe de jus de citron
- 1/4 c à café de sel
- un peu d'eau
- 1 c à soupe de levure alimentaire

Mixer tous les ingrédients, pour que le résultat soit aussi compact que possible

Sauce tomate :

- 10 feuilles de basilic
- 1 verre de tomates séchées
- 1 verre de tomates
- 2 c à café de jus de citron
- 1/4 d'un oignon moyen
- une datte

Mixer tous les ingrédients.

Montage : étaler la sauce tomate sur la pâte, garnir de légumes coupés en morceaux (poivrons, brocolis, champignons, tomates, haricots verts, ...), ajouter des fines herbes, ajouter le fromage et couvrir d'un filet d'huile d'olive.

MAYONNAISE CRUE

- 3/4 verre d'eau (ou moins)
- 1 1/2 verres de noix de macadamia ou cajou
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c à café d'épices italiennes
- 1/2 c à café de sel de mer
- un peu de piment de Cayenne

Broyer tous les ingrédients sauf l'huile, rajouter progressivement l'huile en continuant à broyer et laisser reposer 1 heure.

BÉCHAMEL

- 1/2 verre de graines de tournesol,
- 6 c à soupe d'huile de colza
- 3/4 de verre d'eau
- un peu de sel
- en option : un peu d'oignon

CRÈME D'AVOCAT

- 1 avocat mûr
- 2 pommes
- 2 dattes medjool
- le jus d'1/2 citron

Mixer tous les ingrédients pour obtenir une crème lisse.

CRACKERS DE LIN

- 1 mesure de graines de lin doré
- 1 mesure d'eau
- un peu de sel
- des herbes, des olives, des algues...

Faire tremper les graines dans l'eau au moins 1h30.

Répondre la mixture sur une plaque, déshydrater à 45° pendant 5h, tourner, et continuer pendant 2h.

CRÈME FRAÎCHE

- 2 verres de cajous trempés pendant 20 minutes
- 1 verre d'eau
- 1/2 c à café de probiotiques

Mélanger pour obtenir un mélange homogène. Laisser reposer 12 heures à température ambiante. Ajouter 1 c à café de jus de citron et 1/2 c à café de sel, mélanger et placer au réfrigérateur pendant 24 heures.

SAUCE VERTE

- 1 botte de persil
- 1 verre de graines de tournesol trempées
- 2 c à soupe de spiruline
- 3/4 verre d'eau
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café de curcuma
- un peu de poivre noir
- 1/4 c à café de sel de mer

Broyer tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure.

SAUCE JAUNE

- 3/4 verre d'eau (ou moins)
- 1,5 verres de graines de tournesol trempées
- 2 c à café de curcuma en poudre
- 3 c à soupe de curcuma frais
- 2 c à soupe du gingembre frais
- un petit oignon
- 3 dattes
- 6 ou 7 gousses de cardamome
- 3 c à soupe d'huile de sésame
- 3 c à soupe de jus de citron
- 1/2 c à café de sel non raffiné
- un peu de poivre noir

Broyer tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure.

SAUCE ORANGE

- 3/4 verre d'eau (ou moins)
- 1,5 verres de graines de tournesol trempées
- 3 c à soupe d'huile de sésame
- 3 ou 4 carottes
- 3 dattes
- 3 c à soupe de jus de citron
- 1 c à café de cannelle
- 2 c à café de paprika
- 1/2 c à café de curcuma
- 1/2 c à café de sel non raffiné
- un peu de poivre noir

Broyer tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure.

SAUCE A LA TOMATE

- 3/4 verre d'eau (ou moins)
- 1,5 verres de graines de tournesol trempées
- 10 demi-tomates séchées
- 1 gousse d'ail
- 2 c à café d'herbes de Provence
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1/2 c à café de sel non raffiné
- un peu de poivre noir

Broyer tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure.

SAUCE TOMATE

- 1 verre de tomates séchées
- 2 c à café de basilic ou d'herbes de Provence
- 2 c à café de jus de citron
- 1/4 d'un oignon moyen
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 3 dattes

Mixer tous les ingrédients avec un peu d'eau.

SAUCE BÉCHAMEL

- 1/2 verre de graines de tournesol,
- 6 c à soupe d'huile de colza
- 3/4 de verre d'eau
- un peu de sel
- un peu de poivre et de muscade
- en option : un peu d'oignon

Broyer tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure.

SAUCES CRUES

C'est une base de "mayonnaise crue" (noix de cajou ou amandes ou graines de tournesol + eau + sel) avec en plus :

- pour la rose 1 gousse d'ail, 2 épaisseurs d'oignon (1/4 environ), 2 c à café de romarin, de la betterave (1/2 verre), 5 ou 6 champignons de Paris
- pour la orange clair : 2 carottes, 3 dattes, 3 c à café de muscade, 1 c à café de cannelle, du poivre
- pour la jaune : du gingembre frais (2 c à soupe), 3 dattes, le jus d'1/2 citron, 6 ou 7 gousses de cardamome, 2 c à café curcuma
- pour la rouge : 1 poivron rouge, 2 c à café de cumin, 2 c à café de coriandre, 1/4 d'oignon, 1/2 jus de citron
- pour la verte : 3 - 4 feuilles d'épinard, 1/3 de banane bien mûre, 2 c à café de basilic, 2 c à café d'estragon, 1/4 d'oignon, 1 c à café de laitue de mer

SAUCES POUR SALADE COMPOSÉE

Sauce marine : huile d'olive, jus de citron, algues, sel, poivre,

Sauce « fromage » : huile d'olive, levure de bière, vinaigre de cidre, cumin, sel, poivre

Sauce « orientale » : 2 c à soupe de tahin demi complet, 3 c à soupe de jus de citron, 1 c à soupe de levure alimentaire, 1 c à soupe de curcuma en poudre, 1 bon morceau de curcuma frais, 1 petit morceau de gingembre frais, 2 c à soupe de graines de sésame, 3 c à soupe d'huile de sésame, sel, poivre

SAUCE TAMARI

- 2 c à soupe de purée de cacahouète
- 1 c à soupe de tamari
- 2 c à soupe de vinaigre de riz ou 1 c à soupe de jus de citron
- 1 c à café d'ail en poudre
- un peu d'eau

Bien mélanger et ajouter de l'eau pour obtenir une texture onctueuse.

HOUMOUS DE POIS CHICHES GERMÉS

- 1 verre de pois chiches germés
- le jus d'un gros citron
- 1 gousse d'ail
- 2 dattes ou un peu de rapadura
- 2 c à soupe de purée de sésame
- 1 c à café rase de cumin
- 1 c à café rase de piment doux ou de paprika
- sel et poivre
- 1/4 à 3/4 de verres d'eau

Faire tremper les pois chiches pendant 12 heures, les faire germer pendant 2 jours. Mixer ensuite tous les ingrédients en rajoutant l'eau progressivement.

GALETTES ESSÈNES

- 1 verre de sarrasin germé
- 1/2 de verre de sarrasin sec
- du sel
- de l'huile vierge de sésame, ou d'olive, de coco,...

Broyer le sarrasin germé avec l'huile et le sel. Mettre la pâte dans un saladier et ajouter le sarrasin sec mixé, et malaxer jusqu'à obtenir une texture de pâte à pain.

Variantes :

- mixer avec de l'oignon, ou des tomates séchées et un peu de levure alimentaire, ...
- mettre 4 dattes avec les graines à broyer, ajouter des raisins secs et de la cannelle puis incorporer la farine
- ajouter des graines de sésame et de courge éventuellement germées
- des épices, des herbes, ...

TABOULÉ CRU

- 1 petit chou-fleur ou 1 petit brocoli
- 1 verre de graines de sésame trempées
- un poivron rouge / betterave
- un demi concombre / christophine
- 1 poignée de pignons de pin
- 1 poignée de raisins secs
- 1 poignée de menthe fraîche finement ciselée
- 1 poignée de persil plat finement haché
- le jus d'1,5 citrons
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Sel de mer
- Poivre noir

Passer le chou-fleur à la râpe pour obtenir une texture granuleuse. Couper le poivron et le concombre en petit morceaux, hacher le persil et la menthe, et mélanger avec le reste des ingrédients.

FLAN DE COURGETTES

- 2 courgettes
- 2 c à soupe de graines de tournesol
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de jus de citron
- 2 c à café de levure alimentaire
- 2 c à café d'estragon
- sel et poivre
- un peu d'oignon
- 4 c à soupe de psyllium

Mixer 1,5 courgettes avec le tournesol, l'ail, le jus de citron, la levure, l'estragon, le sel et le poivre. Découper la demi-courgette restante et l'oignon en petit morceaux, les ajouter à la purée. Mixer le psyllium finement puis l'incorporer, mélanger et placer dans un moule au frais pendant 1/2 heure.

FLAN DE CAROTTES

- 6 carottes
- 1/2 orange
- 2 c à soupe de graines de tournesol
- 1 c à soupe de jus de citron
- 2 c à café de levure alimentaire
- 2 c à café de cumin
- 1 c à café de cannelle
- sel et poivre
- un peu d'oignon
- 1/2 verre d'eau
- 4 c à soupe de psyllium

Mixer tous les ingrédients sauf le psyllium. Mixer le psyllium finement puis l'incorporer, mixer à nouveau et placer dans un moule huilé au frais pendant 1/2 heure.

FLAN DE BROCOLI

- un beau brocoli
- 1/2 verre de graines de tournesol
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de jus de citron
- 2 c à café de levure alimentaire
- 2 c à café d'estragon + basilic
- sel et poivre
- un peu d'oignon
- 4 c à soupe de psyllium

Réserver quelques fleurs du brocoli, puis le mixer avec le tournesol, l'ail, le jus de citron, la levure, l'estragon, le sel et le poivre. Découper les fleurs du brocoli et l'oignon en petit morceaux, râper la carotte et les ajouter à la purée, ajouter le psyllium, remuer et placer dans un moule au frais pendant 1/2 heure.

FRAWMAGE AUX FINES HERBES

- 1 verre de graines de lin doré
- 3 c à soupe de levure alimentaire
- 1 gousse d'ail
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1,5 c à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c à soupe de fines herbes
- 2 c à café de sel
- 1/2 c à café de poivre

Réduire les graines de lin en poudre, puis mixer avec le reste des ingrédients et le moins possible d'eau.

FRAWMAGE AU CUMIN

- 1/2 verre de graines de tournesol
- 1/2 verre de sarrasin
- 3 c à soupe de levure alimentaire
- 2 c à café de cumin
- 2 c à café de curcuma
- une gousse d'ail
- 5 à 6 c à soupe d'huile de colza
- 1 c à café de sel

Mixer tous les ingrédients, avec le moins d'eau possible.

MOZZARAWLA

- 1,5 verre de noix de cajou trempées
- 1,5 verre d'eau
- le jus d'1 citron
- 3 c à soupe de psyllium
- 3 c à soupe de levure alimentaire

Mixer le psyllium puis le mélanger à l'eau et laisser gonfler 1h. Ajouter les noix de cajou, le jus de citron et la levure et mixer à nouveau. Mettre dans un moule pendant 1 heure au frigo.

FRAWMAGE BLANC

- 1 verre de graines de tournesol
- 2 c à soupe de graines de lin doré
- 2 c à café de vinaigre de cidre
- 2 verres d'eau

Mettre les graines et le vinaigre dans un pot, couvrir les graines d'eau et mixer. Ajouter la moitié de l'eau restante et remixer. Ajouter le reste d'eau et mixer encore une fois.

MUNSTER

- 1/4 de verre d'eau
- 3 c à soupe de purée de noix de cajou
- 1/4 verre de levure de bière
- 1/4 verre de jus de citron frais
- 2 cuillers à soupe de tahin
- 1/4 d'un gros oignon
- 1 cuiller à café de sel
- 1/2 cuiller à café de graines de moutarde
- 1/4 cuiller à café de poudre d'ail
- 1/4 cuiller à café de poudre de coriandre
- 2 c à soupe de psyllium
- 2 c à soupe de lin doré

Mixer les graines de moutarde, l'oignon, le jus de citron et l'eau. Ajouter le reste des ingrédients sauf le psyllium et le lin, et mixer à nouveau. Mixer le lin et le psyllium à part, et mélanger vigoureusement au reste de la préparation. Mettre dans un moule huilé ou former des blocs

FRAWMAGE FERMENTÉ

- 1/2 verre de noix de cajous, de graines de tournesol, d'amandes, ... éventuellement germées, ou trempées
- 1/3 de c à café de sel, ou pas
- un peu de ferments, de probiotiques, de fromage végétal fermenté, ...

Mixer tous les ingrédients, avec un peu d'eau si les noix ne sont pas trempées, pour obtenir une pâte épaisse. Éventuellement laisser égoutter dans une toile fine ou un récipient à faisselle pendant 1 ou 2 jours. Déposer la pâte à température ambiante sur une feuille antiadhésive. Éventuellement placer 4 ou 5h par jour au frigo, ou dans une cave à fromage. Former les fromages. Les couvrir d'un saladier avec une cale d'1cm pour laisser passer un peu d'air. Enlever la cale au bout de 2 jours, quand la pâte est encore humide mais ne colle plus au doigt. Retourner ensuite tous les 2 ou 3 jours quand une couche de croûte est formée sur le dessus, jusqu'à ce que la croûte soit bien formée partout. Consommer tel quel, ou bien emballer dans la feuille et laisser maturer au frigo pendant quelques jours ou semaines.

SALADE MARINE

- des algues fraîches ou réhydratées : kombu, wakamé, dulce, laitue de mer, haricot de mer...
- une salade verte
- graines de courge
- un peu de gingembre émincé
- ail, sel, poivre
- jus de citron et de l'huile d'olive

Couper la salade, émincer les algues, ajouter les graines de courges et le reste des ingrédients, ajouter un peu de jus de citron et arroser généreusement d'huile d'olive !

SALADE CORÉENNE DE RADIS (Moo Saeng Chae)

- 3 carottes, en julienne
- 6 gros radis, en julienne
- 1 c à soupe de sel
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 oignon
- 1 c à café de rapadura
- 1 pincée de piment
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de graines de sésame
- 4 c à soupe de jus de citron
- en option : radis germé ou autre graines germées

Couper les carottes et les radis en julienne, les mettre dans un grand bol et saupoudrer de sel. Masser délicatement et laisser reposer 5 minutes. Rincer et éponger.

Mélanger la gousse d'ail écrasée, l'oignon émincé, et les autres ingrédients. Disposer les juliennes de carottes et de radis dans de petits ramequins et saupoudrer de graines de sésame. Insérer quelques pousses de radis. Arroser de la vinaigrette.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

- des feuilles de chou chinois, de chou vert ou de chou cabus pour l'emballage
- concombre, choux rouge, carotte, avocat, graines germées, pomme, mangue, ...
- menthe et/ou coriandre fraîche
- un peu de purée de sésame, d'amande, ...

Couper tous les ingrédients en julienne, placer dans une feuille et rouler. Utiliser la purée de sésame pour coller la feuille.

CHUTNEY DE FIGUES

- 6 figues sèches
- 1/4 d'oignon
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 3 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c à café de cannelle
- 1 étoile de badiane
- Sel, poivre
- de l'eau
- 4 morceaux de gingembre confit
- 2 figues sèches
- 1 cuillère à soupe de raisins secs

Mixer tous les ingrédients sauf les 3 derniers pour avoir une texture assez liquide. Hacher finement les ingrédients restants, les ajouter et bien mélanger.

SALADE DE LENTILLES GERMÉES

- 2 verres de lentilles germées
- 1/2 gousse d'ail émincée
- 2 c à café de levure de bière
- un peu de sel et de poivre
- 1 c à café de jus de citron
- 1 c à soupe d'huile d'olive, ou de sésame, de colza, de lin,...

Placer les lentilles dans un bol, ajouter la levure, le sel, le poivre, le jus de citron, et mélanger. Ajouter l'huile et mélanger à nouveau.

- **en option** : des graines de courge, de sésame, de chanvre, de chia
- **version épicée** : du gingembre et curcuma en poudre, ou mieux frais coupés en petits morceaux fins
- **version iodée** : de la spiruline, des algues type Dulce ou salade du pêcheur
- **version aromatique** : du basilic, du thym, de l'estragon, du romarin, de la menthe
- **version provençale** : mixer 1 oignon rouge, 1 branche de céleri, 2 tomates ou 1 poivron rouge, 1 c à soupe de tamari, des herbes de Provence, 2 c à café de vinaigre balsamique, 1 c à soupe d'huile d'olive

PURÉE DE CAROTTE

- 3/4 verre d'eau (ou moins)
- 1,5 verres de graines de tournesol trempées
- 3 c à soupe d'huile de sésame
- 2 carottes
- 3 dattes
- 3 c à soupe de jus de citron
- 1/2 c à café de muscade
- 1 c à café de cannelle
- 1 c à café curcuma
- 1 c à café de paprika
- 1/2 c à café de sel non raffiné
- un peu de poivre noir

Broyer tous les ingrédients sauf l'huile, rajouter progressivement l'huile en continuant à broyer et laisser reposer 1 heure.

BOUCHÉES ORIENTALES

- 3/4 verre d'eau (ou moins)
- 1/2 verres de graines de tournesol trempées
- 3 c à soupe d'huile de sésame
- 3 ou 4 carottes
- 3 dattes
- 3 c à soupe de jus de citron
- 2 c à café de cannelle
- 3 c à café de paprika
- 2 c à café de curcuma
- 1 c à café de sel non raffiné
- un peu de poivre noir
- 1 verre de graines de lin doré
- 1/2 verre de raisins secs
- 1/2 verre de graines de sésame

Broyer tous les ingrédients sauf le lin, les raisins secs et le sésame pour former une purée lisse. Ajouter ensuite les graines de sésame et les raisins secs, mixer finement les graines de lin et les ajouter et bien malaxer pour former une pâte ferme. Former ensuite des boulettes.

PÂTÉ LACTO-FERMENTÉ

- 1/2 verre de graines de tournesol
- 10 demi-tomates séchées, soit 4 c à soupe
- 10 champignons noirs déshydratés, soit 4 c à soupe
- 1 c à café de levure alimentaire
- 1 c à café de sel non raffiné
- 30 cl d'eau

Hacher les tomates et piller les champignons, placer tous les ingrédients dans un bocal et recouvrir d'eau. Laisser fermenter à température ambiante pendant 2 à 3 jours, ensuite égoutter et mixer. Ajouter ensuite : 3 c à soupe d'huile de sésame, 1 c à café de levure, 1/4 c à café de sel, 1/4 c à café de poivre, et bien mélanger.

SAMOSAS CRUS ET RAÏTA À LA MENTHE

Enveloppe des samosas :

- 5 verres de courgettes
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 3 c à café de jus de citron
- 1/3 c à café de chili en poudre
- 1 c à café garam masala
- 1/2 c à café de sel naturel
- 1/4 verre de gaines de lin doré mixées
-

Mixer finement tous les ingrédients sauf les graines de lin, ajouter les graines de lin mixées et mixer à nouveau.

Étaler le mélange sur les feuilles de teflex et déshydrater 8h à 41°C. Décoller les feuilles, les retourner et déshydrater 30min, pour qu'elles soient sèches au toucher mais encore pliables.

Remplissage des samosas :

- 1 verre de courgettes
- 3 c à soupe d'eau
- 1 verre de graines de tournesol
- 1/2 c à café de miso noir
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café de gingembre frais
- 1 c à café de garam masala
- 1/2 c à café de curcuma
- 8 demi-tomates séchées
- 1/4 c à café de sel naturel
-

Mixer grossièrement tous les ingrédients, en conservant un peu de texture. Ajouter les ingrédients suivants, et mixer grossièrement :

- 1/2 verre d'épinards coupés fins
- 1 oignon émincé
- 1/4 verre de tomates en dés
- 1/4 verre de coriandre émincée
- 1/2 verre de petits pois

Raïta à la menthe :

- 1/4 verre de noix de cajou
- 1 verre de concombre
- 1/2 c à café de vinaigre de cidre
- 1/2 c à café de sel
- 1/4 verre de menthe
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 c à café de cumin
- 1/2 c à café de jus de citron
- un peu de piment de Cayenne

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture fine. Il est possible d'ajouter des noix de cajou ou de l'avocat pour obtenir une texture plus crémeuse.

TARTE À L'OIGNON

Oignons :

- 1,5 oignon finement émincé
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à café de rapadura
- 3 c à café de jus de citron

Mélanger tout dans un bol et laisser reposer.

Pâte :

- 2 verres de sarrasin
- 4 c à soupe d'huile de sésame
- 1 c à café de curry
- 1/2 de c à café de sel
- de l'eau

Moudre les grains de sarrasin, ajouter le curry et le sel, ajouter l'huile et l'incorporer au sarrasin. Ajouter ensuite un peu d'eau et pétrir pour obtenir une boule de pâte assez sèche, puis étaler dans le plat à tarte.

Garniture :

- 2/3 de verre de tournesol
- 4 c à soupe de graines de lin doré
- 4 c à soupe d'huile de colza
- 2 c à café de curcuma
- 3 c à soupe de levure alimentaire
- 2 c à café de muscade
- un peu de vinaigre
- un peu de tamari
- 1 verre d'eau
- 3 c à soupe de psyllium.

Mixer tous les ingrédients sauf le psyllium. Ajouter le psyllium, mélanger et étaler sur la pâte. Mettre les oignons égouttés dessus et les incruster dans la garniture, laisser reposer avant de servir.

TARTE COURGETTE ET FRAWMAGE

Pâte :

- 1,5 verre de sarrasin
- 3 c à soupe d'huile de sésame
- 1 c à café de curry
- 1/2 de c à café de sel
- de l'eau

Moudre les grains de sarrasin, ajouter le curry et le sel, ajouter l'huile et l'incorporer au sarrasin. Ajouter ensuite un peu d'eau et pétrir pour obtenir une boule de pâte assez sèche, puis étaler dans le plat à tarte.

Garniture :

- 2 courgettes
- 2 c à soupe de graines de tournesol
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de jus de citron

- 2 c à café de levure alimentaire
- 2 c à café d'estragon
- du sel et du poivre
- 1/4 d'oignon
- 1/2 verre d'eau
- 4 c à soupe de psyllium

Mixer 1,5 courgettes avec le tournesol, l'ail, le jus de citron, la levure, l'estragon, le sel et le poivre. Émincer la demi-courgette restante et l'oignon, les ajouter avec le psyllium, mélanger et étaler sur la pâte.

Frawmage :

- 1 verre d'eau
- 8 c à soupe de levure alimentaire
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café de vinaigre
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c à café de sel, du poivre
- 4 c à soupe de psyllium

Mixer tous les ingrédients sauf le psyllium, ajouter le psyllium puis mixer à nouveau et napper la tarte. Laisser reposer 1h.

QUENELLES

- 1/2 verre de sarrasin
- 1/4 c à café de sel
- 4 c à soupe d'huile de colza
- 1/2 verre d'eau
- 2 c à soupe de psyllium

Moudre les graines de sarrasin, puis mixer avec le sel et l'huile en ajoutant l'eau progressivement. Ajouter ensuite le psyllium, bien mélanger, et former 4 petites quenelles.

DHAL DE LENTILLES CORAIL

- 1 verre de lentilles corail germées
- un oignon frais émincé
- une tomate fraîche coupée en petits cubes
- 2 c à soupe basilic frais ou coriandre fraîche
- 1/2 c à café de farine de coco ou 1 c à café de coco en poudre
- 1 c à soupe d'huile de coco
- 1 c à café de jus de citron vert
- sel et poivre
- 1 c à café de cumin en poudre
- 1 c à café de curcuma en poudre
- 1/2 c à café de gingembre frais coupé en petits cubes

Mélanger les lentilles, la farine de coco et l'huile de coco pour obtenir un mélange homogène, ajouter la suite des ingrédients et mélanger à nouveau.

BAINGAN BHARTA (aubergines à l'indienne)

- 2 aubergines
- 2,5 c. à soupe huile de coco
- 1 c à soupe de coco en poudre
- 1 oignon haché
- 1 morceau de gingembre haché fin
- 1 piment fort frais haché fin
- 1 gousse d'ail haché fin
- 1/2 c. à café de piment kaddi ou paprika
- 2 c. à soupe coriandre
- 1/2 c. à café de cumin
- 1/2 c à café de curcuma
- sel au goût
- 2 grosses tomates découpées en dés
- 1 c. à café de garam masala

Mixer grossièrement tous les ingrédients et laisser reposer 1h. Ajouter pour recouvrir une sauce de purée de sésame noir diluée dans de l'huile de sésame.

CREME D'AUBERGINES

- 1 aubergine de taille moyenne
- 1 orange
- 2 c à café d'huile d'olive
- 1/2 petit oignon rouge
- 1 c à café de cumin en poudre
- 2 c à café de cannelle en poudre
- du sel et du poivre

Nappage :

- 1 c à café de purée de sésame noir
- 1 c à café d'huile de sésame
- quelques graines de sésame blond

FALLAFELS ET RAÏTA

Fallafels :

- 1 verre de pois chiches germés
- 1/2 bottes de persil frais
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- 1 c à café de cumin en poudre
- 1 c à café de graines de coriandre
- 1/2 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 1/2 c à café de sel
- 1,5 c à soupe de psyllium

Mixer les pois chiches, ajouter l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre émincés et le reste des ingrédients, puis former des boulettes plates et laisser reposer 1h.

Raita à la menthe :

- 1/4 verre de noix de cajou trempées
- 1 verre de concombre
- 1/2 c à café de vinaigre de cidre
- 1/2 c à café de sel
- 1/4 verre de menthe fraîche ou 1 à 2 gouttes d'HE de menthe poivrée
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 c à café de cumin
- 1/2 c à café de jus de citron
- un peu de piment de Cayenne

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une texture fine. Il est possible d'ajouter des noix de cajou ou de l'avocat pour obtenir une texture plus crémeuse.

WRAPS

- 1/2 verre de sarrasin mixé
- 1/2 verre d'eau
- 2 c à soupe de psyllium mixé
- un peu de sel
- un peu d'huile d'olive

PAIN CRU

- 1 verre de sarrasin trempé
- 1 c à soupe de levure alimentaire
- 1/2 c à café de sel
- 1,5 c à soupe de psyllium

Mixer le sarrasin, la levure et le sel, puis ajouter le psyllium. Bien mélanger, former une petite miche et laisser reposer une demi-heure.

CHAMPIGNONS PANÉS

- 2 champignons de Paris
- 2 c à soupe de levure alimentaire
- 1 c à soupe de tamari

Couper les champignons en petit morceaux, les mettre dans un bocal avec le tamari et la levure, fermer le bocal et bien secouer : c'est prêt !

RECETTES SUCRÉES

LAIT VÉGÉTAL

- 1 verre d'amandes, de noix, de noisettes, de graines de tournesol
- 3 à 6 dattes ou 3 c à soupe raisins secs
- une pincée de sel
- 1l d'eau

Faire tremper les graines toute la nuit, le matin les égoutter (retirer la peau brune des amandes), puis les mixer dans 1/4 de litre d'eau, filtrer, et diluer le liquide obtenu dans les 3/4 de litres d'eau restants.

ou : 6 c à café de purée d'amande + 6 dattes + 1 bonne pincée de sel / litre
Mixer simplement tous les ingrédients.

BOISSON CITRON-GINGEMBRE

- 1/2 citron
- 1/2 c à soupe de gingembre
- 1 c à soupe de rapadura

Placer tous les ingrédients dans un bocal ou un blender et les recouvrir d'eau, mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène. Compléter avec 1/2 litre d'eau chaude ou froide, mixer nouveau, et passer à la passoire avant de servir.

KÉFIR DE FRUIT ET SODA D'ORANGE

Kéfir :

- 1 litre d'eau
- 3 c à soupe de grains de kéfir
- 3 c à soupe de sucre blond ou roux
- 1 figue sèche
- 2 tranches de citron

Soda de fruits :

- 1 litre d'eau
- la peau de : 1,5 citron, ou 1 orange, ou 1/4 d'ananas, une mangue avec le noyau, ...
- 4 c à soupe de sucre blond ou roux

Phase 1 : Placer tous les ingrédients dans un bocal recouvert d'un tissu, laisser fermenter 1 à 3 jours (plus il fait chaud moins cela prend de temps) en remuant chaque jour. Goûter chaque jour pour arrêter la première phase quand l'équilibre entre le sucré et l'acide vous convient. Pendant la phase 2, le sucré diminuera et l'acide augmentera. Avec les agrumes, arrêter dès que le goût est agréable, ça tourne vite !

Phase 2 : Filtrer, puis placer dans une bouteille à fermeture pression, et laisser fermenter 1 à 15 jours pour obtenir une boisson avec des bulles.

YAOURT CRU

- 6 c à soupe de graines de lin doré
- 1 pomme, ou 1 banane, ou 1 pêche, ...
- quelques dattes, figues sèches, raisins secs...
- 2 c à café de jus de citron
- de l'eau

Si besoin, un peu de rapadura

En option : de la cannelle, du gingembre, de la noix de coco en poudre, ...

Mettre le lin (éventuellement mixé auparavant dans un blender) et 1/4 de verre d'eau dans un bocal, mixer jusqu'à obtenir une crème blanche homogène. Rajouter les fruits et les autres ingrédients. Ajouter 1/4 de verre d'eau pour un yaourt solide ou 1/2 verre pour un yaourt liquide. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

CRÈME ONCTUEUSE

- 1/2 verre de graines de tournesol
- 1/2 verre de graines de lin doré
- 1 c à café de jus de citron
- 2 c à soupe de rapadura
- une pincée de sel
- 2 verres d'eau
- un peu de vanille, une goutte d'huile essentielle d'orange, de ylang ylang, de lemongrass,

Mettre tous les ingrédients secs dans un pot, les recouvrir d'eau et mixer. Ajouter la moitié de l'eau restante et remixer. Ajouter le reste d'eau et mixer encore une fois.

COMPOTE CRUE

- 1 pomme
- 1 poire, une banane, une orange, ...
- 1/4 de verre de raisins secs, ou 4 abricots secs, ou 2 dattes
- 2 c à café de jus de citron

Pour une texture très lisse, faire tremper les raisins secs, abricots secs et dattes toute la nuit, et les égoutter (consommer le jus sucré ou le réserver pour une autre recette). Peler la pomme et la poire pour avoir un mélange bien homogène, ou mieux ne les pelez pas pour conserver toutes les fibres, minéraux, vitamines et antioxydants. Couper les fruits en morceaux et mixer tous les ingrédients. Il est bien sûr possible de varier les fruits frais et secs, essayez avec du melon, des bananes, des figues sèches, des bananes séchées, ...

COMPOTE A L'ORANGE

- 1 pomme
- 2 oranges
- 3 c à soupe de noix de coco en poudre
- 2 c à soupe de raisins secs
- 2 dattes
- de la cannelle, du gingembre, du clou de girofle...

Peler l'orange, laisser la peau de la pomme pour conserver toutes les fibres, minéraux, vitamines et antioxydants. Mixer tous les ingrédients.

MUESLI CRU

- 1/2 verre de graines de tournesol
- 1/2 pomme
- 1/2 banane
- 3 abricots secs, ou dattes, ou figues sèches, ...
- 1 c à soupe de raisins secs
- 1 c à soupe de rapadura
- un peu de jus de citron
- quelques amandes, noisettes, graines de chia, ...

En option : un peu d'huile de sésame, de cameline, de chanvre, du gingembre, de la cannelle en poudre...

Faites tremper les graines de tournesol toute la nuit. Le matin, égouttez-les, coupez les fruits et les fruits secs en petits morceaux, ajoutez les épices et le rapadura, mélangez, ajoutez l'huile et re-mélangez. C'est prêt !

COMPOTE DE POMME COCO ET GANACHE AU CHOCOLAT

Compote :

- 1 pomme
- 1/2 verre de coco râpée
- 3 c à soupe de raisins secs
- 2 ou 3 dattes
- 3 c à café de jus de citron
- un peu de vanille

Mixer tous les ingrédients avec un peu d'eau.

Ganache :

- 2 c à soupe de cacao cru
- 2 c à soupe de rapadura
- 1 c à soupe d'eau
- 1 c à soupe d'huile de coco
- un peu de sel

Mélanger le cacao, le rapadura et le sel, ajouter l'eau et bien mélanger, ajouter l'huile de coco et mélanger encore, recouvrir la compote.

CRÈME AU CITRON

- 1 verre de graines de tournesol
- 1/2 verre de rapadura
- un bon morceau de gingembre
- un gros citron entier
- 3/4 de verre d'eau
- 5 c à soupe d'huile de coco ou de coco en poudre
- un peu de vanille

Mettre dans le bocal tous les ingrédients et le citron entier coupé en gros morceaux. Mixez finement le tout avec un mixer plongeant pendant environ 2 minutes, en rajoutant de l'eau si besoin, puis laisser reposer 1h.

CRÈME AU CHOCOLAT AVOCATS

- 1/4 de verre de dattes
- 1/4 de verre de rapadura
- 3/4 de verre ou 1,5 avocat écrasé
- 1/4 de verre et 2 c à soupe de cacao
- 1/2 verre d'eau

Mettre dans l'ordre les dattes, le rapadura, le cacao en poudre, les avocats et l'eau, broyer jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et homogène.

CRÈME AU CHOCOLAT NOISETTES

- 1/4 de verre de cacao cru
- 1/4 de verre de rapadura
- 1/4 de verre de noisettes
- 1 c à soupe d'huile de coco
- 1/4 de verre d'eau
- un peu de vanille
- une pincée de sel

Mixer tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et homogène.

CRÈME AU CHOCOLAT COURGETTE

- 1 courgette
- 2,5 c à soupe de cacao cru
- 3 c à soupe de rapadura
- 2 c à soupe de purée de noisette
- un peu de vanille
- un peu de sel

Bien mixer tous les ingrédients et servir.

CRÈME A LA VANILLE

- 1 verre de graines de tournesol
- 3/4 verre d'eau ou plus
- 3 à 5 cuillères à soupe de rapadura
- 1 cuillère à café de vanille en poudre ou 1 gousse de vanille

Mixer tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure.

CRUFITURE DE POIRES

- 3 poires bien mûres
- 2 c à soupe de graines de chia mixées
- 10 dattes
- 2 c à café de jus de citron
- un peu de vanille

Mixer tous les ingrédients et laisser reposer 15 minutes.

CRUFITURE D'ABRICOTS

- une vingtaine d'abricots secs
- 2 c à soupe de rapadura
- 2 c à soupe de jus de citron
- 1/2 verre d'eau

Mixer tous les ingrédients et laisser reposer 15 minutes.

PÂTE À TARTINER AU CHOCOLAT

- 1/3 de verre de noisettes
- 1/2 de verre de cacao cru
- 1/3 de verre de rapadura
- 1/4 de verre d'huile de coco
- un peu de vanille
- une pincée de sel
- de l'eau

Mixer tous les ingrédients avec un peu d'eau.

CRÊPES CRUES

- 5 bananes bien mûres

Mixer les bananes, les répartir sur 5 feuilles de Teflex pour former 5 crêpes. Déshydrater 5h à 45°C, retirer les feuilles de Teflex, retourner les crêpes, déshydrater 1h.

TARTE FRAMBOISE CHOCOLAT

Pâte :

- 1 verre d'amandes
- 1/4 de verre d'huile de coco fondue

Mixer les amandes finement, puis ajouter l'huile de coco et bien mélanger. Étaler le mélange dans un plat à tarte de 24 cm et bien l'écraser, puis mettre au réfrigérateur, le temps de préparer le remplissage.

Crème de remplissage :

- 2 verres de noix de cajous trempées
- 1/3 de verre de rapadura
- 1/2 verre de beurre de cacao fondu
- 1/3 verre d'huile de coco fondue
- 1 c à café de vanille
- un peu d'eau
- 500g de framboises

Mixer finement les noix de cajou, le rapadura, le beurre de cacao, l'huile de coco et la vanille, en ajoutant un peu d'eau si besoin. Étaler une fine couche de mixture sur la pâte. Mettre une couche serrée de framboises (en réserver quelques-unes pour la décoration), et étaler le reste de la crème sur les framboises. Mettre au réfrigérateur pendant 1/2 heure.

Ganache au chocolat :

- 1/2 verre de cacao en poudre
- 1/2 verre de rapadura
- 1/4 verre d'huile de coco fondue

Bien mélanger et étaler sur la tarte, puis décorer avec quelques fruits restants.

TARTE AUX POMMES

Pâte :

- 3/4 de verre de sarrasin
- 3/4 de verre d'amandes
- 3 c à soupe de rapadura
- 1 c à soupe d'huile de coco
- une pincée de sel
- un peu d'eau

Mixer les amandes et le sarrasin, ajouter le rapadura, l'huile de coco et le sel, et pétrir en ajoutant un peu d'eau pour obtenir une pâte. Étaler la pâte au fond du moule à tarte.

Garniture :

- 1,5 pommes
- 2 figues sèches

- 3 c à soupe de raisins secs
- 1 bon morceau de gingembre frais
- 2 c à café de cannelle
- 2 c à soupe de jus de citron
- 3 c à soupe de psyllium

Mixer tous les ingrédients sauf le psyllium en ajoutant un peu d'eau si besoin. Ajouter le psyllium, bien mélanger et étaler la compote sur la pâte. Trancher finement 1,5 pommes et répartir sur la compote. Mettre au frais pour 1/2 heure.

CHOCOLAT CRU NOIR

- 1/3 de verre de fèves de cacao cru
- 1/3 de verre de graines de tournesol, de noisettes, d'amandes, de noix de cajou, ...
- 1/3 de verre de rapadura
- 1 c à soupe d'huile de coco ou de beurre de cacao
- 1 c à café d'extrait de vanille, d'huile essentielle de géranium, de lavande, de cardamome, ...

Placer tous les fèves, les graines et le rapadura dans un petit mixeur, et mixer plusieurs fois en secouant, jusqu'à obtenir une pâte un peu compacte. Placer la pâte dans un saladier, ajouter l'huile de coco, malaxer, ajouter l'extrait de vanille et une ou deux cuillère à café d'eau, pour que la pâte forme une boule mais ne soit pas collante. Etaler la pâte en plaque sur du papier sulfurisé, et placer au frigo 2h pour laisser durcir.

CHOCOLAT CRU COCO

- 1/3 de verre de fèves de cacao cru
- 2/3 de verre de graines de tournesol, de noisettes, d'amandes, de noix de cajou, ...
- 1/3 de verre noix de coco râpée
- 1/2 de verre de rapadura
- 2 c à soupe d'huile de coco
- 1 c à café d'extrait de vanille

Même procédé, en mixant le cacao, les graines et le rapadura avec la noix de coco râpée.

TRUFFES

- 1/3 de verre de cacao cru en poudre
- 1/3 de verre rapadura
- 1/4 de verre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 1,5 c à soupe d'huile de coco

Mixer au blender tous les ingrédients sauf l'huile de coco jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajouter l'huile de coco et mélanger. Former des boules, les rouler dans du cacao en poudre ou dans de la noix de

coco râpée. Placer au réfrigérateur pendant 2h pour faire durcir.

TRUFFES AU SÉSAME

- 1 c à s cacao en poudre
- 1 c à s rapadura
- 1 c à s de purée de sésame
- 1/2 c à s d'huile de coco

Mélanger tous les ingrédients, former des boules et les placer au réfrigérateur pendant 2h pour faire durcir.

BÛCHE DE NOËL

La croûte :

- 1 verre d'amande
- 1 verre de noix de coco
- 1 verre de sarrasin
- 3 c à s d'eau
- 4 c à s de rapadura
- 3 c à s d'huile de coco
- 2 c à t de poudre de matcha (thé vert)
- 1 pincée de poudre de spiruline
- 1 pincée de sel

Passer séparément au robot culinaire les amandes, le sarrasin et la noix de coco pour réduire le tout en une farine lisse. Faire fondre l'huile de coco au bain-marie, puis dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme et qui tienne bien. Déposer le mélange entre deux feuilles de papier de cuisson et mettre de côté.

La crème au chocolat:

- 2 ou 3 petits avocats
- 5 dattes
- 1/2 verre de cacao en poudre
- 1 c à s de rapadura
- un peu d'eau

Mélanger les avocats, les dattes, le cacao et le rapadura pour obtenir une crème lisse. Laisser de côté 2 ou 3 cuillères à soupe de cette même crème pour l'enrobage de la bûche. Le reste va être utilisé pour faire la crème à la noisette.

La crème à la noisette:

- 1,5 verre de noisettes
- 6 c à s de rapadura
- 1 c à s de poudre de cacao
- 1 c à t de poudre de vanille
- un peu d'eau
- + la crème au chocolat moins 2 ou 3 c à s

Mixer les noisettes au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une farine uniforme. Mélanger la farine de noisettes avec le reste de la crème de chocolat, le rapadura, le cacao et la vanille, et ajouter un peu d'eau si besoin.

Le montage: Tartiner le biscuit de crème à la noisette. Rouler le biscuit délicatement à l'aide du papier de cuisson. Une fois que votre roulé est fait, le mettre sur une assiette et recouvrez-le de crème au chocolat (il est possible de dessiner à la fourchette des ondulations comme sur une vraie bûche de bois). Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

BISCRUS COCO

- 1/3 d'amandes
- 1/3 de noix de coco râpée
- 1/3 de dattes dénoyautées
- une pincée de sel non raffiné

Broyer tous les ingrédients, malaxer la pâte et en faire des boules.

GALETTE DES ROIS

Frangipane, pour 1 couche :

- 1/2 T d'amandes
- 1/2 T de rapadura
- 1/4 T de coco en poudre
- 30 amandes de noyau d'abricot ou de l'extrait d'amandes amères
- 1/2 c à café de levure de bière
- 3 c à soupe d'huile de sésame
- 3 c à soupe d'eau

Mixer les ingrédients secs pour obtenir une poudre, ajouter l'huile et l'eau et mélanger pour obtenir une pâte friable.

Pâte feuilletée, pour 1 feuille :

- 1 pomme
- 5 c à soupe de graines de lin doré

Mixer les graines de lin dans un blender, mixer ensuite avec la pomme en ajoutant un peu d'eau si besoin pour obtenir une purée. Étaler la purée sur une feuille de teflex en formant disque de 25cm de large, déshydrater pendant 4h30.

Montage : Préparer au moins 3 feuilles de pâte et une quantité de 2 couches de frangipane, étaler une couche de frangipane sur une feuille de pâte en laissant une marge d'1 cm en bordure, poser une feuille de pâte

par-dessus et la coller avec de l'eau sur la bordure d'1 cm de la feuille inférieure. Recommencer pour chaque couche de frangipane et finir par une couche de pâte.

HALVA AUX AMANDES

- 3 c à soupe de tahin demi-complet
- 3 c à soupe de rapadura
- 1 c à soupe d'amandes pilées

Bien mélanger la purée de sésame et le rapadura, ajouter les amandes pilées et mélanger.

PÂTE D'AMANDE

- 1/2 verre d'amandes
- 1/2 verre de rapadura
- un peu d'eau

En option : de la vanille, un peu de citron, une goutte d'HE d'orange, ...

Mixer les amandes et le rapadura dans un blender à oléagineux, jusqu'à obtenir une texture compacte. Placer ensuite la mixture dans un saladier, et rajouter un peu d'eau par demi-cuillères à café, et malaxer jusqu'à obtenir une boule compacte.

CARAMEL

- 1 verre de dattes
- 2 c à soupe d'amandes
- 1/3 verre d'eau
- 1/4 c à café de sel

Mixer tous les ingrédients.

DÉLICE DE POMMES

Pâte : 1 verre d'amandes, 2 c à soupe d'huile de coco
Broyer les amandes, mélanger avec l'huile de coco et étaler sur une grande assiette pour faire un fond de tarte, et mettre au réfrigérateur.

Garniture : 2 pommes, 6 c à soupe de raisins secs, 4 dattes, 1/2 c à café de cannelle, 1/2 c à café de gingembre, 1/2 c à café de muscade, 1/4 c à café de girofle, 2 gousses de cardamome, 2 c à café de jus de citron, 3 c à café de psyllium.

Mixer 1 pomme et les autres ingrédients sauf le psyllium. Ajouter le psyllium et la pomme restante coupée en petits cubes, et mélanger, puis verser en couche épaisse sur le fond de tarte.

Caramel : 1 verre de dattes, 2 c à soupe d'amandes, 1/3 verre d'eau, 1/4 c à café de sel, 4 c à soupe de fleur d'oranger ou 4 gouttes d'huile essentielle d'orange ou de bigaradier, 20 cerneaux de noix.

Mixer tous les ingrédients sauf les noix. Étaler sur la garniture pour recouvrir le gâteau, décorer avec les noix. Laisser reposer 1/2 heure avant de servir.

CRUMBLE DE POIRES

Crumble :

- 1/2 verre de sarrasin
- 1/2 verre de noisettes
- 1 verre de rapadura
- un peu d'eau

Mixer les noisettes, les mélanger au sarrasin et au rapadura, ajouter un peu d'eau pour que le mélange colle et pour obtenir une texture sableuse. Placer la moitié du mélange au fond du plat, et le tasser avec une cuillère pour former une couche compacte.

Garniture :

- 3 poires
- 2 c à café de jus de citron
- 2 c à soupe de psyllium

Mixer 2 poires et le jus de citron en purée, couper la 3ème poire en petits morceaux et l'ajouter avec le psyllium à la purée, bien mélanger et étaler sur la pâte de crumble. Émietter ensuite le reste du crumble sur le dessus, et laisser reposer 1 heure.

CRÈME FRAICHE FERMENTÉE

- 1/2 verre de graines de tournesol
- 1,5 c à soupe de rapadura
- une pincée de sel
- un peu de jus de citron
- de l'eau

Mixer avec de l'eau, en ajustant la quantité pour obtenir une texture plus ou moins liquide. Laisser fermenter à température ambiante dans un pot fermé pendant 12h à 36h selon l'arôme désiré.

BROWNIE

- 1 verre de dattes
- 1 verre de noisettes trempées
- 1/2 verre de cacao cru
- une dizaine de cerneaux de noix de Grenoble ou de pécan
- une pincée de sel

Mixer les dattes, mixer les noisettes, mélanger ensuite avec le cacao et le sel pour obtenir une pâte, et former un rectangle de 2-3 cm d'épaisseur. Décorer avec les noix et laisser reposer 1h avant de servir.