

MAËLYS UHL

# 97 RECETTES DÉTOX



# 97 RECETTES DÉTOX

MAËLYS UHL

97 RECETTES DÉTOX  
FÉVRIER 2019, @ SNI ÉDITIONS  
ISBN : 978-3-907156-20-9

Crédits photos: Lulu Durand – ST photos – Yulia Davidovich – AnastasiaKopa – Kondoruk – ArtCookStudio – Pixel-Shot – Olha Afanasieva – Brent Hofacker – Pikoso.kz – zarzamora – Elena Veselova – Cegli – natashamam – Anna Shepulova – Brent Hofacker – vanillaechoes – Andrey Starostin – eZeePics – Jiri Hera – Ikhwan Aris – Katarzyna Sieradz – yasuihiro amano – Magdalena Paluchowska – Elena Elisseeva – ziasusha – sarsmis – Iryna Melnyk – Syda Productions – Fanfo – yesyes-terday – successo images – picturepartners – CGissemann – Alphonsine Sabine – matka\_Wariatka – Julia Sudnitskaya – Elena Veselova – Jiratthitikaln Maurice – Elisabeth Coelfen – Andi Berger – Matt Pickett – zebratomato – ltummy – Sergey Fatin – yasuihiro amano – AnnaMorozova – Lecic – BW Folsom – Natalia Golubnycha – KOHUKU / Shutterstock.com

---

# PRÉFACE

---

Comment ne pas s'émerveiller devant la beauté et les attraits de chaque saison, la richesse de notre terre nourricière, ses fruits, enfants du soleil, de la lune, de la pluie, de ses sols, de la main bienveillante de l'homme ?

Quoi de plus réjouissant que de cueillir un fruit charnu, mature, gorgé de sucre et de le déguster immédiatement, sans artifice ? Quel voyage que d'humer le parfum d'un aromate... Quel retour au présent que de sentir la nature en croquant dans un légume !

Et quelle fierté que de participer activement à un monde durable, une économie équitable par nos choix d'achats et d'alimentation !

C'est dans cette conscience et cet esprit d'infinie reconnaissance et d'admiration que j'aime cuisiner.

La cuisine-santé est une cuisine simple que je résumerais à quelques adjectifs :

**une cuisine consciente, colorée, étagée, vivante et locale.**

Pour la cuisine colorée, la science abonde en ce sens : le rouge, marqueur du lycopène, contribue à la santé cardiaque et prévient de nombreuses maladies.

Le vert nettoie, purifie, grâce à ses glucosinolates et ses pigments aux propriétés antioxydantes.

Le bleu et le violet, avec leurs composés phénoliques, agissent contre le vieillissement cellulaire.

Le jaune, l'orange, le blanc, le gris, le noir... chaque couleur apporte ses spécificités et ses bienfaits à l'organisme.

---

Une cuisine étagée, car chaque « étage » de Dame Nature a des vertus qui lui sont propres : sous terre, au ras du sol, dans des buissons, dans les arbres. Les légumes-racines, par exemple, sont reminéralisants et rassasiants. D'un point de vue énergétique ils nous apportent de la stabilité, de la profondeur. Mais la diversité est le maître-mot ! Mêlez-les aux légumes-fruits, aux légumes-feuilles, aux légumes-gousses ou bulbes, fleurs, tiges, graines...

La cuisine vivante, quant à elle, est fondamentale !

Face aux végétaux bruts, naturels, frais, riches en fibres, les aliments transformés, raffinés, industriels, trop cuits, trop salés ou sucrés ne font pas le poids.

En effet, les aliments vivants débordent d'enzymes, de vitamines, de sels minéraux, d'oligo-éléments, d'eau, tout simplement !

Ils nourrissent nos cellules et favorisent la vie.

Saviez-vous que chaque fruit et chaque légume contiennent naturellement toutes les enzymes nécessaires à leur propre digestion, tandis qu'un aliment transformé par la cuisson, la pasteurisation, la congélation, l'irradiation ou la mise en conserve est nul en enzymes ? Ces derniers vont alors venir puiser dans votre capital enzymatique et accélérer le processus de vieillissement.

Pour une alimentation vivante, privilégiez les légumes, les fruits frais, les oléagineux (noix et graines)... etc.

Consommez des aliments crus ou lactofermentés à chaque repas, par exemple une entrée de crudités, un jus de fruits et de légumes fraîchement pressés, mangez des fruits crus à distance des repas plutôt qu'en dessert pour mieux assimiler leurs nutriments.

Vous trouverez dans mon livre plusieurs idées de recettes avec des aliments crus, ou lactofermentés, de nombreuses options de jus et de smoothies ainsi que des desserts fruités et savoureux.

---

Quant à l'intérêt du local, les raisons sont multiples !

Pour l'amour du bon goût, pour notre santé et celle de l'environnement, pour soutenir l'économie locale et assurer la diversité des paysages.

En consommant local, vous aurez aussi la garantie de l'authenticité, des méthodes de cultures, de la récolte à maturité, de la livraison rapide qui vous assurent les qualités gustatives et nutritives qui feront le plaisir de vos papilles et le bien-être de votre corps.

Je vous invite à vous rapprocher des circuits courts : AMAP, La Ruche qui dit Oui, votre marché local...

Et pourquoi ne pas vous donner le défi d'honorer chaque repas d'au moins deux ou trois des adjectifs de ma cuisine idéale : **une cuisine consciente, colorée, étagée, vivante et locale** ?

Car bien que nous ne puissions pas échapper à certaines sources de pollution et de stress, améliorer notre façon de nous nourrir est à la portée de tous !

Nous pouvons tous apporter à notre corps des aliments sains et raisonnables. Il nous le rendra au centuple : non seulement nous résisterons efficacement aux agressions quotidiennes, nous ralentirons l'horloge biologique du vieillissement, mais nous développerons aussi nos sens et notre sensibilité tout en prenant soin de notre terre et de tous ses êtres.

Quelles belles récompenses !

Dans ce livre, je vous propose des recettes gourmandes, savoureuses, équilibrées, qui vous aideront à réussir à bien manger et à être fier de votre démarche.

---

Ces recettes sont végétariennes, toutes composées de végétaux frais, de noix et de graines, de fruits secs, d'huiles végétales de qualité. De farine blanche et de sucre raffiné, aucun : vous verrez qu'il existe de nombreuses alternatives !

Vous découvrirez probablement des aliments que vous n'avez pas l'habitude de cuisiner, comme la spiruline, le miso, les graines de chia (des « super-aliments »), l'agar-agar, la purée d'Umébois, le vinaigre de riz... Mon but est justement de vous faire découvrir la diversité des aliments et condiments qui nous est offerte !

Ce sont des recettes que j'ai imaginées et mises au point au fil de mes expériences culinaires et de mes voyages, et je peux vous l'assurer, elles ont été testées et validées par de nombreuses personnes !

J'espère qu'elles vous feront découvrir une autre façon de cuisiner, à la fois simple, pleine de sens, de saveurs et respectueuse de l'organisme.

Bon appétit !

Maëlys Uhl

---

# SOMMAIRE

---

LAITS VÉGÉTAUX.....	10
PETITS DÉJEUNERS.....	14
ENTRÉES.....	30
PLATS.....	88
ASSAISONNEMENTS.....	108
DESSERTS.....	146
EN-CAS.....	178
BOISSONS.....	190

## LÉGENDE



PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE



HIVER

---

# LAITS VÉGÉTAUX

---



La méthode est la même pour toutes les recettes de laits végétaux proposés : mixez les ingrédients ensemble et dégustez.

Les quantités indiquées correspondent à 1 tasse.

Les laits peuvent se conserver 2 jours au réfrigérateur.

## LAIT NOIR

- ½ cuillère à café de sésame noir
- 1 cuillère à café de purée d'amande
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- 2 pincées de gomme de guar
- 200 ml d'eau bouillante

## LAIT SAFRANÉ

- 1 cuillère à café de purée d'amande
  - 1 datte dénoyautée
  - 1 pistil de safran
  - 2 pincées de gomme de guar
  - 200 ml d'eau bouillante
-



## LAIT ALGARROBA

- 1 cuillère à café de purée de noisette
- 1 cuillère à café de caroube en poudre
- 1 pincée de vanille
- 2 pincées de gomme de guar
- 200 ml d'eau bouillante

## LAIT ORIENTAL

- ½ cuillère à café de purée de pistache
- 1 cuillère à café d'amandes
- 1 figue
- 2 pincées de gomme de guar
- 200 ml d'eau bouillante

## LAIT D'OR

- 1 verre de lait de coco
  - 1 cuillère à café de curcuma
  - 1 pincée de poivre
  - 1 datte dénoyautée
-



# PETITS DÉJEUNERS

---

## YAOURT COCO – CAJOU

---



### POUR 4 POTS DE YAOURT

- 1 conserve de crème de coco de 400 ml
- 1 bonne poignée de noix de cajou
- 1 sachet de ferments pour yaourt  
ou 1 cuillère à soupe de yaourt

Mixez la crème de coco et les noix de cajou jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse.

Ajoutez le sachet de ferments au mélange, mixez 15 secondes à vitesse moyenne.

Versez le mélange dans vos pots en verre, et placez-les dans la yaourtière pendant 12 à 24 heures, selon votre goût.

Une fois vos yaourts fermentés, placez-les au réfrigérateur. Ils se conservent jusqu'à une semaine.

---



# PUDDING SIMPLISSIME AUX GRAINES DE CHIA

---



POUR 2 PERSONNES

- 4 cuillères à soupe de graines de chia
- 250 ml de lait ou liquide de votre choix
- Optionnel : vanille, cannelle ou eau de fleur d'oranger

Mélangez les graines de chia au liquide et aux épices de votre choix.

Attendez 5 minutes puis mélangez de nouveau afin qu'il ne se forme pas de grumeaux avec les graines.

Laissez reposer votre pudding 15 minutes, puis dégustez ou refroidissez-le quelques heures au réfrigérateur.

Votre pudding se conserve 4 jours au réfrigérateur.

Nous aimons le servir avec des fruits frais découpés.

---



# MIAM-Ô-FRUILTS

---



POUR 2 PERSONNES

- 1 banane
- 2 cuillères à soupe d'huile riche en oméga-3 (colza, lin, chanvre, cameline)
- 1 cuillère à soupe rase de graines de lin broyées
- 1 cuillère à soupe rase de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de 3 autres graines ou fruits oléagineux broyés de votre choix (noix de cajou, noix, noisettes, amandes, graines de tournesol, de courge, etc.)
- 2 cuillères à café de jus de citron frais
- Fruits de saison découpés (sauf agrumes)

Écrasez à la fourchette la banane jusqu'à la rendre liquide.

Émulsionnez l'huile avec la banane écrasée.

Ajoutez les graines/oléagineux broyés, le jus de citron et mélangez.

Servez avec les fruits découpés.

---



# PORRIDGE ULTRA LIGHT

---



POUR 1 PERSONNE (À FAIRE LA VEILLE)

- 50 g de flocons d'avoine ou de riz
- 170 ml d'eau chaude
- 1 cuillère à soupe de miel, de mélasse ou de sirop d'agave
- Une pincée d'épices de votre choix : vanille, cannelle, cardamome, gingembre, zest d'orange ou de citron...
- Fruits de saison découpés

Dans un bol, mélangez les flocons avec les épices, et recouvrez le tout d'eau chaude.

Laissez reposer toute la nuit à température ambiante en hiver, dans le réfrigérateur en été.

Le lendemain, sucrez avec le miel, la mélasse ou le sirop d'agave et ajoutez les fruits de saison de votre choix.

Mélangez et dégustez.

---



## TOASTS VERTS

---



- 2 tranches de pain grillé de votre choix
- 1 cuillère à soupe de choucroute crue hachée
- 1 cuillère à soupe d'herbes aromatiques hachées (persil, coriandre, ciboulette)
- ½ avocat écrasé
- 1 pointe de miso
- Quelques gouttes de jus de citron

Mélangez l'avocat écrasé, les herbes, la choucroute et le jus de citron.

Tartinez les tranches de pain grillé de miso, puis avec le mélange.

Dégustez aussitôt.

---

# TOASTS ROUGES

---



- 2 tranches de pain grillé de votre choix
- 1 cuillère à café de purée de sésame
- 1 pointe de purée d'Umébois
- 4 tranches de tomate
- 1 cuillère à café de basilic haché ou autres aromates

Tartinez les tranches de pain de purées de sésame et d'Umébois.

Ajoutez-y les tranches de tomate et saupoudrez de basilic.

Dégustez aussitôt.

---

# PANCAKES À LA BANANE

---



POUR ENVIRON 4 PETITS PANCAKES

- 1 banane
- 60 g de flocons d'avoine
- 60 ml d'eau ou de lait végétal
- Quelques gouttes d'huile de coco

Écrasez la banane à la fourchette, ajoutez le lait ou l'eau et mélangez avec un fouet.

Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez de nouveau.

Chauffez une poêle antiadhésive, versez-y quelques gouttes d'huile de coco, versez une partie du mélange et cuisez à feu moyen environ 3 minutes de chaque côté.

Réitérez avec la suite du mélange.

---



# GRANOLA

---



## POUR UN GRAND BOCAL

- 100 g de noix mélangées de votre choix (noix de Grenoble, de cajou, de macadamia, amandes, cacahuètes, etc.)
- 20 g de noix de coco râpée
- 30 g de fruits secs de votre choix (raisins, cranberries, myrtilles, etc.)
- 30 g de graines de tournesol
- 30 g de graines de courge
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou de sirop d'érable
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pointe de cannelle (optionnelle)

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez grossièrement les noix ainsi que les fruits secs, puis mélangez-les aux graines dans un grand bol.

Dans une casserole, ajoutez le sirop d'agave, l'huile de coco ainsi que l'extrait de vanille.

Faites chauffer le tout à feu très doux en mélangeant, pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à obtenir un liquide lisse et homogène.

---

Versez le liquide sur le mélange noix-graines-fruits secs, ajoutez la cannelle puis mélangez à l'aide d'une cuillère en bois (veillez à ce que le mélange soit bien imbibé).

Étalez votre préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson, puis enfournez 20 à 25 minutes selon la consistance désirée. À mi-cuisson, mélangez le tout.

Laissez votre granola refroidir complètement, puis transférez-le dans un récipient hermétique pour le conserver.



# ENTRÉES

---

## TARTARE D'ALGUES

---



- 25 g de salade du pêcheur (mélange d'algues)
- 1 avocat
- ½ tasse de choucroute crue
- Le jus d'½ citron
- 1 gousse d'ail écrasée ou du wasabi

Rincez la salade du pêcheur, placez-la dans un saladier.

Ajoutez l'avocat coupé en morceaux, l'ail écrasé à la fourchette, le jus de citron et la choucroute hachée.

Mélangez bien.

Dégustez votre tartare dans les 24 heures.

La version sans avocat est très bonne aussi et se conserve mieux ; dans ce cas, remplacez l'avocat par de l'huile d'olive ou de sésame.

---



# SOUPE GLACÉE DÉTOX

---



POUR 4 PERSONNES

- 2 avocats bien mûrs
- 1 concombre long
- 1 morceau de gingembre frais (à doser selon vos préférences)
- Le jus d'un citron vert
- 1 cuillère à café de zestes de citron vert
- 1 cuillère à café de spiruline
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 grosse pincée de cumin moulu
- 1 pincée de sel marin
- 200 ml d'eau
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- ½ verre de glace pilée

Lavez les légumes, coupez-les en dés puis placez-les dans le bol de votre blender.

Ajoutez le jus et les zestes de citron, le petit morceau de gingembre pelé, les épices, l'eau et la glace pilée.

Mixez le tout au blender.

Versez le liquide dans des petits bols.

Parsemez généreusement de feuilles de coriandre fraîche, de zestes de citron et de spiruline.

Servez aussitôt !

---



## SALADE « BONNE CAME »

---



POUR 2 PERSONNES

- 10 g de paillettes de wakamé
- 1 concombre long
- 20 g de choucroute lactofermentée
- Le jus d'un citron
- ½ cuillère à café de wasabi
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à café d'huile de sésame

Laissez tremper le wakamé 15 minutes dans l'eau froide, puis rincez bien et égouttez.

Coupez le concombre en fines rondelles, saupoudrez de sel et laissez dégorger 20 minutes, puis rincez et pressez le concombre pour enlever l'excédent d'eau.

Préparez l'assaisonnement avec le jus de citron, le wasabi, l'huile de colza et l'huile de sésame.

Mettez tous les ingrédients dans un saladier, mélangez et servez frais.

---



## BOUILLON MISO

---



### POUR 1 BOL

- 1 cuillère à café de miso brun
- ¼ de cuillère à café de bouillon de légumes en poudre
- 1 gousse d'ail hachée
- Quelques algues fraîches ou déshydratées
- 2 lamelles de shiitake séchées
- 200 ml d'eau

Portez l'eau à ébullition.

À l'aide d'une cuillère, diluez le miso avec un peu d'eau bouillante dans le fond d'un grand bol.

Ajoutez les algues, le bouillon de légumes, la gousse d'ail hachée et le reste d'eau bouillante.

Si vous le souhaitez, ajoutez quelques fines rondelles de légumes à votre bouillon.

---



# SALMOREJO

---



## POUR 2 PERSONNES

- 3 belles tomates, épépinées (réservez le jus en épépinant au-dessus d'un chinois)
- 1 carotte cuite à la vapeur
- 2 abricots ou 1 pêche ou 1 nectarine, au choix selon disponibilité
- 2 tomates séchées
- 1 cuillère à soupe de vinaigre d'Umébois
- 1 pincée de poivre ou de piment d'Espelette
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Mixez tous les ingrédients sauf l'huile dans un blender à puissance maximale pendant 2 minutes, voire plus.

Une fois la préparation bien homogène, baissez la puissance et versez l'huile d'olive en filet.

Réservez au frais, servir bien frais !

---



# HOUMOUS

---



## POUR UN GRAND BOL DE HOUMOUS

- 1 bonne poignée de pois chiches
- 1 cuillère à café de purée de sésame
- Le jus d'½ citron
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment fort en poudre
- Sel

Faites tremper les pois chiches dans l'eau pendant une nuit, rincez, puis laissez-les germer pendant 48 heures en rinçant une à deux fois par jour.

Cuisez les pois chiches à gros bouillon dans un litre d'eau salée jusqu'à cuisson complète (environ 1 heure). Une fois cuits, égouttez et laissez refroidir.

Mixez les pois chiches avec le reste des ingrédients, salez à votre convenance. Ajoutez de l'eau si votre houmous est trop compact.

---



# PANIER DE CRUDITÉS ET SES 3 SAUCES

---



Pour environ 1 bol de bâtonnets de chaque légume, choisissez des légumes de saison.

## POUR LA SAISON ÉTÉ :

- 2 carottes
- 1 ou 2 fenouils
- 1 concombre
- 2 bonnes poignées de radis

Lavez puis coupez les légumes en bâtonnets.

## SAUCE ROUGE :

- 130 g de tomates séchées
- 130 g de figes séchées préalablement trempées dans de l'eau pendant 2 heures
- 130 g de noix de Grenoble
- 1 tomate
- 1 échalote
- 1 pointe de piment
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Mixez tous les ingrédients ensemble.

---

### SAUCE GUACAMOLE :

- 1 avocat
- Le jus d'un citron
- 1 pointe de wasabi
- Herbes aromatiques
- Sel

Diluez le wasabi dans le jus de citron, écrasez l'avocat à la fourchette, hachez les herbes aromatiques, mélangez le tout, salez.



## SAUCE AÏOLI :

- ½ tasse de lait de soja
- ½ cuillère à café de sel de mer
- 1 tasse environ d'huile d'olive douce
- 3 gousses d'ail écrasées
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

Utilisez des ustensiles bien propres et secs.

Versez le lait de soja et le sel de mer dans un récipient profond.

Avec un mixeur à manche, commencez à mixer tout en versant l'huile petit à petit.

Arrêtez-vous lorsque la consistance désirée est atteinte. Rajoutez alors l'ail écrasé, le poivre et le citron.

## VARIATIONS

Ajoutez 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne, ou bien des herbes aromatiques hachées.

Vous pouvez aussi utiliser un blender à condition que vous puissiez verser l'huile au fur et à mesure.

Une fois les trois sauces prêtes, vous n'avez plus qu'à y tremper les bâtonnets de légumes !



## ROULEAUX DE PRINTEMPS

---



### POUR 4 ROULEAUX

- 4 feuilles de riz
- 2 cuillères à soupe de choucroute
- 2 cuillères à soupe de graines germées d'alfalfa
- 1 cuillère à café de purée d'Umébois
- 1 avocat
- 1 carotte
- 1 concombre
- 1 grenade
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 200 g de salade roquette

Lavez la carotte et coupez-la en julienne.

Pelez le concombre et coupez-le en bâtonnets.

Coupez l'avocat en fins quartiers.

Humidifiez une feuille de riz et mettez-la bien à plat sur un torchon humide ou sur une planche humide.

Dans le sens de la longueur, en laissant une marge de 3 cm de chaque côté ainsi que le premier tiers le plus proche de vous, faites un trait d'une fine couche de purée d'Umébois.

---

Ajoutez quelques bâtonnets de carotte et de concombre, des quartiers d'avocat, de la choucroute, des graines germées et un peu de roquette.

Parsemez de quelques graines de grenade et de feuilles de menthe. Rabattez les bords sur les ingrédients, puis le premier tiers, et roulez le tout.

Faites de même avec les 3 autres feuilles de riz.

Pour un pique-nique, enveloppez les rouleaux de printemps dans un papier sulfurisé puis un film étirable.

Pour un service à l'assiette, coupez avec un bon couteau le rouleau en son milieu et en biseau.

---





# SALADE DE FENOUIL

---



- 2 beaux fenouils
- 1 belle orange
- Quelques feuilles de coriandre
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame toasté
- 1 cuillère à café de vinaigre d'Umébois
- 1 cuillère à café de tahini

Coupez très finement les fenouils.

Épluchez l'orange à vif puis découpez-la en tranches.

Préparez la vinaigrette en diluant le tahini avec le vinaigre d'Umébois et l'huile de sésame toasté.

Mélangez le tout dans un saladier et agrémentez de coriandre finement ciselée.

---



## TZATZIKI

---



- 1 concombre
- 1 cuillère à café de purée de sésame
- 1 gousse d'ail écrasée
- 10 branches de ciboulette
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gros sel

Coupez le concombre en fines rondelles.

Faites-le dégorger dans une passoire avec le gros sel pendant 30 minutes.

Dans un saladier, préparez la vinaigrette en diluant la purée de sésame avec le vinaigre de cidre, ajoutez l'ail écrasé, le poivre noir et l'huile d'olive.

Pressez le concombre à la main pour en extraire l'eau, mélangez-le à la vinaigrette dans le saladier et parsemez de ciboulette ciselée.

---



# SALADE THAÏ

---



- 1 petite patate douce
- 2 carottes moyennes
- 1 blanc de poireau
- 1 poignée d'haricots verts frais
- 1 gousse d'ail
- 1 piment rouge
- 1 cuillère à soupe de jus de lime
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- 2 cuillères à soupe de cacahuètes torréfiées

Épluchez la patate douce et coupez tous les légumes en julienne.

Faites cuire les haricots à la vapeur, coupez-les en tronçons de 5 cm.

Mettez tous les légumes dans un saladier.

Écrasez au mortier l'ail et le piment, en prenant soin d'enlever les graines du piment, et ajoutez-les aux légumes.

Ajoutez le jus de lime, le tamari et le sirop d'agave.

Mélangez le tout. Servez en garnissant avec les cacahuètes.

---



## SOUPE DE KIMCHI

---



- ½ oignon haché
- 1 gousse d'ail
- ½ tasse de lamelles de shiitake frais ou déshydraté
- 1 tasse de kimchi
- 1 cube de bouillon de légumes
- ½ cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 2 branches d'oignons verts, ou 5 branches de ciboulette
- 1 pincée de gomasio

Faites revenir l'oignon 3 à 5 minutes dans une poêle bien chaude, avec l'huile de coco. Ajoutez l'ail et faites revenir 1 minute de plus.

Ajoutez le shiitake préalablement réhydraté (si sec) et le kimchi.

Ajoutez le bouillon de légumes et laissez cuire à petit bouillon pendant 5 minutes.

Ajoutez l'huile de sésame, la ciboulette ou les oignons verts ciselés, et une pincée de gomasio.

---



# RAVIOLES DE BETTERAVE CRUES

---



POUR ENVIRON 2 PERSONNES

POUR LES RAVIOLES :

- 1 betterave
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de gros sel

Tranchez le plus finement possible à la mandoline la betterave préalablement lavée et pelée.

Si la betterave est de petit diamètre, comptez alors 2 tranches par raviole, et 3 à 4 raviolis par assiette. Si la betterave a un diamètre supérieur à 6 cm, comptez une seule tranche par raviole.

Placez les lamelles de betterave dans un sac plastique zip ou dans le fond d'un plat creux et assaisonnez-les avec le jus de citron et le sel. Si vous choisissez l'option du sac zip, alors prenez soin d'enlever tout l'air du sac avant de le zipper.

Laissez mariner au réfrigérateur entre 2 heures et une nuit complète.

---

## POUR LA FARCE :

- 1 tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de courge
- 1/3 de tasse d'huile olive
- 1 gousse d'ail
- Aneth, coriandre ou autres herbes aromatiques
- 2 cuillères à soupe de miso
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 pincée de poivre moulu

La veille, placez les graines de tournesol et de courge dans un grand bol, et recouvrez-les d'eau. Laissez reposer toute la nuit pour activer la germination.

Hachez les herbes aromatiques de votre choix, plus il y en a, mieux c'est !

Rincez les graines et passez-les au mixeur avec l'ail, le miso, le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez si besoin un peu d'eau pour allonger la farce.

Ajoutez les herbes aromatiques et le poivre et mixez de nouveau.

Pour assembler les ravioles, déposez une demi-cuillère à café de farce au centre d'une tranche de betterave préalablement tamponnée avec un sopalin pour enlever l'excès de jus.

Rabattez les bords de la betterave d'un côté sur l'autre. Si vous avez opté pour 2 tranches de betterave par raviole, posez la seconde tranche sur l'autre, tout simplement !

---





# SOUPE DE CAROTTES À L'ORANGE

---



POUR 4 À 6 PERSONNES

- 5 belles carottes découpées en rondelles de 1 à 2 cm (750 g)
- 1 oignon découpé en dés (300 g)
- 2,5 cm de kombu
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande blanche
- 1 cuillère à café de zestes d'orange
- 220 ml de jus d'orange
- 2 cuillères à soupe d'herbes aromatiques hachées (aneth, persil, coriandre)
- 1 pincée de sel de mer
- 1 cuillère à café de vinaigre d'Umébois
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 400 ml d'eau

Faites revenir l'oignon avec l'huile dans une casserole chaude à fond épais de préférence. Une fois l'oignon translucide, ajoutez les carottes, une pincée de sel et faites revenir quelques minutes.

Ajoutez l'eau et le kombu, portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 15 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Enlevez alors le kombu, ajoutez la purée d'amande, le jus de citron, les zestes d'orange et le vinaigre d'Umébois.

Passez le tout au mixeur, assaisonnez si besoin et ajoutez les herbes aromatiques.

---



# VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

---



POUR 2 PERSONNES

- ½ oignon jaune
- 1 petite gousse d'ail
- 10 têtes de champignons de Paris
- 5 lamelles de shiitake séchées
- 1 avocat
- 1 cuillère à café de miso brun
- 400 ml d'eau bouillante
- 1 cuillère à café d'huile d'olive aromatisée à la truffe

Dans le bol de votre mixeur, jetez tous les ingrédients sauf l'eau.

Au moment de servir, versez l'eau bouillante dans le bol du mixeur et mixez à forte puissance, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et ait la consistance d'un velouté.

Servez aussitôt.

---



# PLATS

---

# LÉGUMES RÔTIS

---



Utilisez des légumes de saison de votre choix.

Légumes d'hiver : patate douce, céleri-rave, courge, brocoli, carotte...

Légumes d'été : courgette, chou-fleur, fenouil, carotte, tomate...

## EXEMPLE POUR L'AUTOMNE :

- 2 panais
- 2 carottes
- 2 patates douces
- 1 potimarron
- 3 branches de thym et de romarin
- 2 cuillères à café de miso
- Huile d'olive
- Poivre
- Sel

Préchauffez votre four à 180°C.

Lavez et brossez les légumes, puis coupez-les en bâtonnets ou en rondelles.

Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et deux cuillères à café de miso.

Dans un plat préalablement huilé, disposez vos légumes côte à côte et enduisez-les de votre mélange.

Salez et poivrez à votre convenance et enfournez environ 20 minutes.

Servez accompagné d'une salade.

---



# HACHIS PARMENTIER VEGGIE

---



POUR 6 PERSONNES

- 1 kg de pommes de terre
- 500 g de pois chiches secs
- 350 g de courge butternut
- 3 cuillères à soupe bombées de miso brun
- 3 cm d'algue kombu
- 4 oignons jaunes
- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- 1 tête d'ail
- 3 brins de romarin et de thym
- Huile d'olive
- Gros sel
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Faites tremper les pois chiches 24 heures dans un grand récipient d'eau froide (ils doivent être complètement immergés), en renouvelant l'eau trois ou quatre fois.

Le lendemain, rincez-les et faites-les cuire à feu vif avec l'algue kombu dans un grand volume d'eau non salée. Écumez en début de cuisson et laissez cuire à feu moyen environ 1h15, jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres.

Préchauffez votre four à 200°C.

---

Lavez les pommes de terre, piquez la peau de quelques coups de fourchette et placez-les entières dans un plat à four. Parsemez-les des gousses d'ail non pelées, de thym et de romarin.

Enfournez environ 1 heure.

Une fois cuites, réduisez en purée les pommes de terre avec leur peau, ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, de la fleur de sel, poivrez au moulin et réservez.

Lavez et épluchez la courge, coupez-la en gros dés et faites-la cuire 10 minutes à la vapeur.

Égouttez les pois chiches et l'algue kombu cuits, mixez-les au blender avec la courge et le miso, jusqu'à l'obtention d'une purée.

Étalez une couche de 2 cm de cette purée dans un plat à gratin préalablement huilé.

Enfournez durant 20 minutes.

Pendant ce temps, pelez et hachez grossièrement les oignons, mettez-les dans une poêle chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites-les fondre doucement pendant 20 minutes.

Ajoutez les oignons sur la couche de purée et recouvrez avec la purée de pommes de terre, puis parsemez de graines de lin.

Enfournez de nouveau pour 20 minutes.

Servez accompagné d'une salade mêlée.

---





# MÉDAILLONS DE CÉLERI

---



POUR 3 À 4 PERSONNES

- 1 beau céleri
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miso brun
- Quelques branches de thym frais

Préchauffez votre four à 180°C.

Découpez des disques de 2,5 cm d'épaisseur dans le céleri.

Mélangez le miso et l'huile d'olive, puis recouvrez les deux faces des disques de céleri avec ce mélange.

Déposez les disques à plat sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et ajoutez les branches de thym.

Enfournez pendant 15 à 20 minutes. Retournez-les à mi-cuisson, ils doivent rester fermes !

Servez chaud (vous pouvez les précuire 10 minutes, et terminer la cuisson au moment de servir).

---



# PANISSE

---



POUR 3 À 4 PERSONNES

- 1 bol de farine de pois chiches
- 2 bols d'eau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de sel et de poivre

Préchauffer votre four à 120°C.

Mélangez vigoureusement au fouet la farine de pois chiches, l'eau, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance de pâte à crêpes. Terminez en ajoutant l'huile d'olive.

Huilez un moule, versez-y le mélange et enfournez une trentaine de minutes. La cuisson dépendra de l'épaisseur de votre panisse. Vous pouvez vérifier la cuisson en tapotant avec le bout du doigt la panisse, elle ne devrait pas accrocher.

Sortez la panisse du four et laissez refroidir. Servez-la pour accompagner vos plats de légumes ou vos pestos.

---



# MAKIS VÉGÉTAUX

---



## POUR 3 PERSONNES

- 3 feuilles de nori
- 1 chou-fleur
- 1 carotte
- 1 betterave
- 1 avocat
- Le jus d'un citron
- 1 cuillère à soupe de psyllium
- 1 poignée de graines germées
- 1 cuillère à café de purée de sésame
- 1 cuillère à café de miso
- 1 natte en bambou pour makis

Lavez le chou-fleur et coupez les branches pour ne garder que les fleurets. Détaillez grossièrement ces derniers et passez-les (crus) au mixeur muni d'une lame S, avec le psyllium et le jus de citron, jusqu'à obtenir une semoule. Versez le tout dans un saladier. Vous pouvez aussi tout simplement faire la semoule en râpant votre chou-fleur.

---



POUR ASSEMBLER LES MAKIS :

Coupez la carotte en bâtonnets fins et l'avocat en tranches.

Déposez une feuille de nori sur la natte de bambou, la face rugueuse vers vous.

Couvrez la feuille de nori aux deux tiers proches de vous (sans oublier les bords et les coins) de la semoule de chou-fleur sur une épaisseur d'1 cm. Le dernier tiers de la feuille sera donc vierge.

Imaginez une ligne sur le quart de la feuille, parallèle à la base de la feuille proche de vous : alignez-y quelques bâtonnets de carotte puis des tranches d'avocat, tracez-y une ligne de miso et de purée de sésame, et ajoutez quelques graines germées.

Le plus délicat reste à venir : rouler le maki ! Vous trouverez des vidéos tutos sur Internet.

Il vous faut à la fois maintenir vos garnitures et rouler le maki de manière suffisamment serrée.

Une fois roulé, laissez reposer le maki quelques minutes puis coupez-le en 4 ou en 6 avec un couteau bien affuté et humide. Rincez le couteau à l'eau froide entre chaque découpe.

Faites la même chose avec les deux autres feuilles de nori.

---



# TOURTE BICOLORE

---



POUR 2 À 3 PERSONNES

- 1 boule de céleri rave
- 4 poignées d'épinards frais
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de miso brun
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préchauffez votre four à 180°C.

Pelez le céleri, coupez-le en deux et chaque moitié en fines tranches à la mandoline. Vous obtiendrez ainsi des demi-lunes.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive au miso, et enduisez délicatement à la main les tranches de céleri.

Dans une poêle chaude, faites revenir à peine 2 minutes les épinards et l'ail haché, puis réservez.

Huilez une poêle de 20 à 25 cm de diamètre et déposez-y les tranches de céleri bien à plat, afin de former une base de 3 à 4 mm d'épaisseur.

Sur le centre de cette base, versez les épinards réduits et l'ail, et étalez-les en prenant soin de laisser 2 cm de contour libre.

De nouveau, couvrez les épinards de tranches de céleri, bien à plat.

---

Mettez la poêle sur feu doux, et laissez cuire pendant 5 minutes.

Recouvrez une plaque de papier sulfurisé et retournez la poêle au-dessus pour faire tomber le contenu. La face de la tourte apparaissant devrait être légèrement dorée.

Enfournez pendant 20 minutes.

Découpez et servez chaud.

Cette recette peut aussi être réalisée avec de la patate douce ou de la pomme de terre en guise de céleri, et les épinards peuvent être remplacés par une fricassée de champignons.



# TAGLIATELLES DE COURGETTES À LA SAUCE BOLOGNAISE

---



POUR 2 PERSONNES

POUR LES TAGLIATELLES :

- 1 belle courgette, ou 2 moyennes

Passez la courgette au spiraleur. Réservez vos tagliatelles.

Si vous ne possédez pas de spiraleur, alors faites des tagliatelles avec un couteau économe, en pelant votre courgette dans le sens de la longueur, jusqu'au cœur.

POUR LA SAUCE BOLOGNAISE :

- 1 tasse de noisettes ou noix de Grenoble
  - ½ tasse de tomates séchées
  - 1 grosse tomate épépinée
  - ¼ de tasse de raisins secs
  - ½ oignon
  - 3 gousses d'ail
  - Le jus d'un citron
  - ¼ de tasse de basilic, marjolaine, origan, herbes de Provence...
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - Tamari ou sel
  - Optionnel : piment de Cayenne
-

Mixez tous les ingrédients. Si la sauce ainsi obtenue vous paraît trop sèche, allongez-la avec une tomate fraîche supplémentaire ou avec un peu d'eau.

Mélangez délicatement les tagliatelles et la sauce.

Les tagliatelles se consomment crues, mais vous pouvez aussi les poêler légèrement avec un peu d'huile d'olive.



# TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

---



- 1 chou-fleur
- 1 botte de coriandre ou autres herbes aromatiques de votre choix
- 1 oignon
- 2 citrons confits
- 1 tomate (si de saison)
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe de graines de grenade (si de saison)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Ciselez finement les herbes aromatiques.

Coupez la tomate en brunoise.

Mixez l'oignon avec les deux citrons confits et trois cuillères à soupe d'huile d'olive.

Râpez ou mixez au robot les fleurets du chou-fleur jusqu'à obtenir de la semoule.

Mélangez le tout dans un saladier et ajoutez des graines de tournesol et de grenade.

Salez et poivrez à votre convenance.

---



# TARTE FRAÎCHE AUX ÉPINARDS

---



POUR 2 À 3 PERSONNES

POUR LA BASE :

- 300 g d'amandes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de psyllium
- 4 cuillères à soupe d'eau

Broyez grossièrement les amandes avec le psyllium, l'huile d'olive et l'eau.

Étalez en couche d'1 cm ce mélange au fond d'un plat à fond amovible.

Mixez les noix de cajou avec le jus de citron et le miso.

POUR LA GARNITURE :

- 4 tasses d'épinards frais
- 100 g de noix de cajou
- Le jus de 2 citrons
- 1 cuillère à café de miso
- 2 gousses d'ail

Ajoutez les épinards et mixez à nouveau.

Dans l'emporte-pièce, où la base est déjà réalisée, déposez une épaisseur de 4 à 5 cm de la garniture.

Laissez reposer au frais pendant 3 heures, puis démoulez et servez.

---



# FENOUIL BRAISÉ À L'ORANGE

---



POUR 4 PERSONNES

- 3 gros fenouils
- 150 ml de jus d'orange pressé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin
- 2 cuillères à café d'aneth
- 2 cuillères à café de gros sel
- Poivre du moulin (ou mélange 5 baies)

Lavez le fenouil et ôtez les feuilles extérieures du bulbe. Coupez les tiges et le plumet, puis coupez le légume en lamelles épaisses.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et versez le fenouil, le gros sel, les graines de cumin et l'aneth.

Faites cuire à feu moyen et à couvert pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.

Ajoutez le jus d'orange et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes.

Poivrez et dégustez chaud.

---



# LÉGUMES FARCIS

---



Choisissez vos légumes en fonction de la saison.

## POUR 2 PERSONNES

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de lentilles germées
- Moutarde
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- Huile
- Herbes de Provence
- Sel
- Poivre

Préchauffez votre four à 180°C.

Pendant ce temps, lavez les courgettes, les aubergines et les poivrons, coupez-les dans le sens de la longueur, puis évidez-les. Hachez leur chair grossièrement.

Faites revenir les oignons et l'ail émincés dans un peu d'huile. Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez les herbes de Provence et le vinaigre de cidre. Assaisonnez de sel et de poivre.

---

Ajoutez la chair des légumes hachés et laissez mijoter à feu moyen pendant 3 minutes, puis ajoutez l'avoine et les lentilles.

Étalez un peu de moutarde dans le fond de vos légumes, puis versez-y la farce.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive avant d'enfourner vos légumes sur un plat huilé pour 20 minutes.

Servez accompagné d'une salade.



## PAVÉS DE DAÏKON

---



- 500 g de daïkon (radis blanc)
- 1/2 tasse de farine de riz
- 1 cuillère à soupe de fécule de tapioca
- 10 tiges de ciboulette, ou un oignon nouveau
- 2 cuillères à soupe de paillettes d'algues
- 160 ml d'eau
- 1 cuillère à café d'huile de sésame toasté
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre

Pelez et râpez le daïkon, ajoutez-y le sel et malaxez à la main pendant 5 minutes.

Pressez le daïkon pour en extraire l'eau, puis réservez-le.

Mélangez la farine de riz, la fécule de tapioca et le poivre.

Ajoutez le daïkon pressé, l'eau et le reste des ingrédients.

Déposez ce mélange dans un plat carré recouvert de papier sulfurisé et cuisez-le à la vapeur pendant 10 minutes.

Démoulez et découpez en rectangles. Laissez refroidir.

Dans une poêle chaude huilée, faites revenir les pavés de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Vous pouvez également réaliser ces pavés avec des panais ou des courgettes selon la saison.

---



# LASAGNES D'ÉTÉ

---



POUR 4 PERSONNES

POUR LES FEUILLES DE LASAGNE :

- 2 à 3 courgettes moyennes
- Huile

Préchauffez votre four à 120°C.

À l'aide d'une mandoline, coupez très finement dans le sens de la longueur 24 tranches de courgettes (6 tranches/personne).

Huilez légèrement les tranches au pinceau, puis précuisez-les au four pendant 10 minutes.

POUR LE PESTO :

- 1 brocoli
- 20 grandes feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe de pistaches entières
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Cuisez le brocoli à la vapeur. Mixez tous les ingrédients ensemble. Réservez.

---

POUR LE GUACAMOLE :

- 2 avocats
- 1 cuillère à soupe de câpres
- Le zeste et le jus d'un citron vert
- 4 feuilles d'oseille ou de basilic

Écrasez les avocats à la fourchette.

Hachez les câpres et l'oseille ou le basilic.

Mélangez tous les ingrédients.

POUR CONFECTIONNER VOS LASAGNES :

Alternez les tranches de courgettes, le pesto et le guacamole.

Décorez avec quelques feuilles de basilic et des pistaches hachées.

Servez frais.

---





# LASAGNES D'HIVER

---



## POUR 4 PERSONNES

- 1 boule de céleri rave
- 1 courge butternut
- 2 tasses de chutney (voir la recette dans la partie Assaisonnements)
- 3 tasses de béchamel d'avoine (voir la recette dans la partie Assaisonnements)
- 1 cuillère à soupe de levure de bière
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- Poivre du moulin

Préchauffez votre four à 180°C.

Pelez et coupez à la mandoline le céleri rave en fines tranches.

Faites de même avec le haut la courge butternut (la partie sans pépins, de façon à faire des tranches complètes).

Dans un plat allant au four, alternez les couches de céleri, de chutney, de courge et de béchamel. Terminez par une couche de béchamel.

Saupoudrez celle-ci de levure de bière, de graines de lin et de poivre.

Enfournez pendant 20 minutes.

---



# ENDIVES FONDANTES AUX QUATRE SAVEURS

---



POUR 4 PERSONNES

- 6 endives
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de coco
- 2 dl de lait de coco
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym frais
- 1 petite cuillère à café de gomme de guar (si besoin)
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre du moulin

POUR LE CRUMBLE :

- 1 oignon rouge
- 50 g de copeaux de noix coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- Sel

Préparez le crumble en hachant l'oignon et en le faisant revenir dans l'huile de coco. Ajoutez le sucre de coco, les copeaux de coco et salez.

Versez la préparation dans un plat et mettez-le au four pendant 12 minutes afin de sécher la préparation. Réservez.

---

POUR LES ENDIVES :

Préchauffez votre four à 160°C.

Lavez les endives et coupez-les en deux. Posez-les face coupée vers le haut dans un plat allant au four.

À feu doux, faites infuser l'huile, le sucre et le vinaigre de coco avec le thym, le laurier, la noix de muscade, le sel et le poivre.

Badigeonnez les endives de ce mélange à l'aide d'un pinceau de cuisine.

Couvrez le plat de papier sulfurisé et enfournez durant deux heures.

POUR LA SAUCE :

À la fin de la cuisson de vos endives, récupérez le jus de cuisson dans un poêlon.

Versez le lait de coco dans le poêlon et portez à ébullition.

Mélangez et, si vous souhaitez épaissir la sauce, rectifiez la consistance à l'aide d'un peu de gomme de guar.

POUR LE DRESSAGE :

Disposez les demi-endives en étoile sur les assiettes.

Saucez légèrement vos endives et saupoudrez-les de crumble.

Ce plat est composé des quatre saveurs : salée, sucrée, amère et acide !

---





# ASSAISONNEMENTS

---



Utilisez des bocaux en verre hermétiques (type Le Parfait) ou des pots en verre (pots de confiture vides) pour conserver vos assaisonnements, et pensez à les ébouillanter pendant une minute pour les stériliser.

Les quantités indiquées correspondent à environ un pot de confiture ou un demi bocal, et un plat familial lorsqu'il s'agit d'une sauce à consommer immédiatement.

## CHUTNEY

---

Le chutney accompagnera idéalement vos lasagnes et vos plats de légumes.

- 3 oignons
- 1 dé de gingembre
- 1 poignée de raisins
- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 pincée de piment d'Espelette

Émincez les oignons, coupez le gingembre en petits morceaux et les pommes en petits cubes.

Sur une poêle chaude à fond épais, faites revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons avec le gingembre et le piment d'Espelette.

Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez le vinaigre de cidre, les raisins et les cubes de pommes. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes en mélangeant régulièrement, et en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Si vous souhaitez conserver votre chutney, mettez-le dans un bocal et recouvrez-le d'une fine couche d'huile d'olive. Vous pourrez le conserver jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

---



## SAUCE MISO-NOISETTE

---

Cette sauce est délicieuse sur des légumes croquants, avec du riz ou en tartinade.

- 2 gousses d'ail
- 2 tomates coupées
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de purée de noisette
- 5 cuillères à soupe d'eau chaude

Épluchez la gousse d'ail.

Épépinez les tomates et coupez-les en cubes.

Râpez le gingembre.

Mixez tous les ingrédients.

---

# SAUCE MISO AU SÉSAME

---

Idéal pour y tremper des bâtonnets de légumes, ou pour assaisonner vos salades ou vos légumes.

- 5 cuillères à soupe de tahini
- 1 cuillère à soupe de miso
- 1 cuillère à soupe d'eau ou 3 cuillères à café de jus de citron
- Le zeste d'environ  $\frac{1}{4}$  d'orange (selon vos préférences)

Mixez tous les ingrédients.

Consommez rapidement.

---

## MARINADE AU MISO

---

Idéale pour faire mariner vos légumes ou vos tranches de tofu avant de les poêler ou de les mettre au four.

- 1 cuillère à soupe de miso
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'eau

Mélangez tous les ingrédients, tout simplement !

À consommer immédiatement.

---



## PERSILLADE

---

La persillade peut accompagner toutes vos préparations !  
Salades, soupes, plats au four...

- 2 bottes de persil
- 1 tête d'ail
- 30 cl d'huile d'olive

Détachez les feuilles du persil et lavez-les. Épluchez l'ail.

Mettez ces ingrédients dans un robot et broyez-les grossièrement.

Placez ce mélange dans un bocal et versez de l'huile d'olive jusqu'à recouvrir l'ail et le persil.

Vous pouvez consommer votre persillade immédiatement ou la conserver jusqu'à plusieurs semaines au réfrigérateur, en veillant à ce que l'ail et le persil soient toujours recouverts d'huile.

---



## GOMASIO

---

Le gomasio est extrêmement riche en calcium assimilable, il remplace idéalement le sel dans tous vos plats.

- 10 cuillères à café de graines de sésame blond
- 1 cuillère à soupe de sel

Rincez les graines de sésame.

Dans une poêle à fond épais, réchauffez à feu moyen les graines en les mélangeant constamment avec une cuillère en bois. Dans un premier temps, observez l'humidité qui se dégage, puis après 2 minutes, vous percevrez un arôme très agréable de sésame toasté.

Pour savoir si vos graines sont cuites, posez une ou deux graines sur votre pouce et pressez-les avec votre index. Si elles s'écrasent facilement, transférez aussitôt les graines dans un mortier ou dans le récipient de votre mixeur.

Ajoutez le sel et broyez légèrement, de façon à garder quelques graines entières. Cela donne une consistance croquante au miso qui est très appréciable !

Vous pouvez conserver votre gomasio dans un bocal pendant plusieurs semaines.

---



## LINSIO

---

Riche en oméga-3, vous pouvez saupoudrer de linsio vos salades, soupes, toasts et légumes.

- 1 cuillère à café de sel
- 10 cuillères à café de lin
- ½ cuillère à café de poivre en grains, ou autre épice

Dans un bol, moulez le poivre et écrasez les graines de lin grossièrement. Ajoutez-y le sel.

Conservez votre linsio au réfrigérateur et consommez-le dans les 5 jours.

---



## DUKKAH

---

Saupoudrez de dukkah vos salades, légumes, céréales ou tartines.

- 150 g de noisettes
- 75 g de graines de sésame
- 1,5 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 2 cuillères à soupe de graines de cumin
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- ¼ de cuillère à café de poivre noir moulu (Force N°8)
- 1 cuillère à café de paprika moulu
- ½ cuillère à café de fleur de sel

Faites griller les noisettes dans une poêle chaude, en veillant à ne pas les laisser brûler. Laissez-les refroidir sur un plat.

Faites de même avec les graines de sésame. Réservez.

Renouvelez l'opération avec les graines de coriandre, de cumin et de tournesol ensemble. Retirez-les du feu quand les arômes de ces dernières se dégagent. Réservez.

Hachez grossièrement les noisettes avec un couteau bien affûté pour obtenir des éclats croquants.

Pilez au mortier ou mixez très brièvement à petits coups, pour obtenir un mélange croquant et non pas moulu, les graines de sésame, de tournesol, de coriandre, de cumin, le poivre noir et la fleur de sel.

---

Versez ce mélange dans un bocal avec les noisettes concassées et le paprika, mélangez avant de refermer le bocal.

Le dukkah se conserve 2 mois dans un bocal à l'abri de la lumière.



## PESTO D'ÉPINARDS

---

À consommer seul, en tartinades, avec des bâtonnets de légumes, des céréales.

- 4 tasses de feuilles d'épinards frais
- 3 cuillères à soupe d'amandes émondées
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- Sel et poivre

Épluchez puis mixez les gousses d'ail.

Ajoutez dans le bol du mixeur les épinards lavés, les amandes, le jus de citron, le sel et le poivre. Mixez tout en versant au fur et à mesure l'huile d'olive et de colza.

Versez ce mélange dans un bocal et conservez-le jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.

---

# PESTO BASILIC

---

Idéal pour accompagner des pâtes, du riz, des salades ou en tartinades.

- 2 tasses de feuilles de basilic
- 3 cuillères à soupe de pignons de pin ou de pistaches
- 2 gousses d'ail
- ½ tasse d'huile d'olive + un filet
- Sel

Mixez tous les ingrédients.

Transférez le mélange dans un bocal et recouvrez d'huile d'olive.

Votre pesto se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur. Veillez cependant à ce qu'il soit toujours recouvert d'huile.

---





## AÏOLI AUX CÂPRES

---

Une sauce parfaite pour tremper vos bâtonnets de légumes apéritifs, accompagner vos légumes vapeur ou vos salades.

- 300 g de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de câpres
- 170 ml d'eau
- Sel

Mixez tous les ingrédients.

Transférez le mélange dans un bocal.

Votre aïoli se conserve 3 jours au réfrigérateur.

---



## PESTO ESTRELLA

---

Le pesto estrella se marie avec tout ! Toasts, légumes crus ou cuits, céréales...

- 130 g de tomates séchées
- 130 g de figues
- 130 g de noix de Grenoble
- 1 tomate
- 1 échalote
- 1 pointe de piment
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Faites tremper vos figues pendant deux heures puis laissez-les sécher en les étalant sur un torchon sec.

Une fois les figues sèches, mixez tous les ingrédients.

Transférez le mélange dans un bocal.

Votre pesto estrella se conserve 3 jours au réfrigérateur.

---



## KIMCHI

---

Pour agrémenter vos salades, vos rouleaux de printemps, vos soupes, vos toasts.

- 2 choux chinois moyens
- 1,5 tasse d'eau
- 1 pomme (optionnel)
- ⅓ d'oignon blanc ou jaune
- 1 piment rouge
- 3 cm de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 3 oignons verts
- 1 cuillère à café de piment
- 2 cuillères à soupe de sel

Lavez le chou chinois et coupez les feuilles en carrés d'environ 3 cm<sup>2</sup>.

Placez-les dans un grand saladier, versez l'eau et le sel dessus, posez une assiette sur le mélange et un poids dessus afin de presser le chou. L'action du sel va permettre de faire dégorgé le chou. Laissez reposer entre 4 et 12 heures à température ambiante.

Après ce temps de repos, essorez bien le chou en le pressant dans une passoire au-dessus d'un bol, et réservez l'excédent d'eau.

---

Coupez la pomme et le piment en julienne, l'oignon blanc ou jaune en fines lamelles et les oignons verts en morceaux de 2 cm<sup>2</sup>.

Râpez le gingembre et écrasez l'ail.

Dans un saladier, mélangez le chou avec tous ces ingrédients.

Versez ce mélange dans un bocal et tassez-le bien avec les poings pour qu'il n'y ait plus d'air. L'eau doit recouvrir le chou. Si besoin, rajoutez de l'eau salée que vous avez réservée.

Laissez au minimum 2 cm de libre entre le couvercle du bocal et le liquide.

Fermez le bocal et laissez-le fermenter à l'abri de la lumière et à température ambiante pendant 24 heures.

Le jour suivant, ouvrez le bocal et laissez les gaz s'échapper pendant 10 secondes. Refermez-le et laissez fermenter 24 à 36 heures de plus.

Au bout de ces 24 à 36 heures, goûtez, et lorsque vous êtes satisfaits du goût apporté par la fermentation, placez votre bocal au réfrigérateur.

Vous pouvez conserver votre kimchi pendant 2 mois.

---





## KETCHUP MAISON

---

À utiliser comme le ketchup basique, pour accompagner vos légumes rôtis, céréales, toasts...

- 2 tasses de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse d'oignons coupés en petits dés
- 2 gousses d'ail
- ¼ de cuillère à café de piment de Cayenne ou de piment oiseau moulu
- 1 cuillère à café de paprika moulu
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de tamari
- 1 à 3 cuillères à soupe de sirop de riz

Épluchez et coupez les oignons en petits dés. Épluchez et hachez l'ail.

Dans une poêle chaude, faites revenir les oignons, l'ail et le piment dans l'huile en mélangeant constamment.

Une fois les oignons translucides, ajoutez le reste des ingrédients, sauf le sirop de riz. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 à 30 minutes en mélangeant de temps en temps. Hydratez avec une cuillère à soupe d'eau si nécessaire.

Passez le mélange au mixeur. Ajoutez le sirop de riz et mélangez.

Versez le mélange dans un bocal et conservez-le jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.

---



## BÉCHAMEL D'AVOINE

---

Idéale pour les gratins et lasagnes.

- 75 cl d'eau
- 60 g d'avoine
- Noix de muscade
- Sel

Mixez l'eau et l'avoine.

Versez le mélange dans une casserole, assaisonnez de sel et de noix de muscade. Portez à ébullition puis gardez à feu doux en mélangeant constamment jusqu'à l'obtention de la béchamel.

---

## SAUCE CITRON-PAVOT

---

Délicieuse sur une salade verte, une salade d'endives, de riz ou de pommes de terre.

- Le jus d'un citron
- Le zeste d'un citron
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
- 4 gouttes d'huile essentielle de citron
- 2 cuillères à soupe de sirop de riz
- 2 cuillères à soupe d'oignons hachés finement
- 7 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 7 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 5 cuillères à soupe de graines de pavot
- 1 cuillère à café de tamari

Mixez tous les ingrédients ensemble, exceptées les graines de pavot.

Goûtez et rajoutez du sirop de riz ou du sel si nécessaire.

Ajoutez les graines de pavot et mélangez.

Consommez immédiatement.

Les graines de pavots peuvent être remplacées par des graines de sésame noir.

---





## SAUCE AU GINGEMBRE

---

Voilà une excellente sauce pour accompagner vos rouleaux de printemps ou vos makis.

- 1 cuillère à soupe de jus de gingembre
- 3 cuillères à soupe de tamari
- 1 cuillère à soupe de sirop de riz
- 6 cuillères à soupe d'eau

Pour le jus de gingembre, vous pouvez utiliser votre extracteur, ou tout simplement râper 3 cm de gingembre, puis le presser avec vos doigts afin d'en extraire le jus.

Mélangez le jus avec le reste des ingrédients.

Consommez immédiatement.

---



## VINAIGRETTE D'AVOCAT AUX HERBES

---

Cette vinaigrette consistante relèvera vos salades avec élégance et leur apportera une touche de fraîcheur. Il est aussi possible de la déguster avec des crackers à la manière d'un guacamole.

- 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 3 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 avocats
- 4 échalotes
- 3 gousses d'ail
- ¼ de verre d'huile d'olive
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- 1 poignée de feuilles de basilic
- Quelques feuilles de menthe
- 1 pincée de sel

Versez tous les ingrédients liquides dans votre blender, ainsi que les échalotes et les gousses d'ail grossièrement hachées. Mixez une première fois.

Découpez les avocats en quartiers. Ajoutez-les dans le blender avec les feuilles de plantes aromatiques et une pincée de sel.

Mixez le tout en versant doucement l'huile d'olive en filet.

Arrêtez de mixer lorsque la préparation est homogène et lisse.

---



# DESSERTS

---



# CRÈME CHOCO-ORANGE

---

POUR 4 À 6 PERSONNES

- 1 litre de lait de riz
- 2 cuillères à soupe de purée de noisette
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 orange + son zeste
- 1 cuillère à soupe bombée de kuzu
- 4 g d'agar-agar
- 1 cuillère à café de vanille en poudre (à doser selon vos goûts)
- Une bonne poignée de noisettes
- De l'huile de coco

Dans un bol, diluez le kuzu avec un peu de lait de riz froid et mélangez bien. Le liquide obtenu doit être sans grumeaux. Réservez.

Dans un autre bol, faites de même avec l'agar-agar. Réservez.

Versez dans une casserole le reste de lait de riz, le cacao, la vanille, le sirop d'érable et portez à ébullition.

Une fois à ébullition, baissez le feu et ajoutez le kuzu et l'agar-agar. Fouettez bien pendant deux minutes.

---

Versez cette préparation dans le récipient de votre mixeur, ajoutez la purée de noisette, le zeste d'orange et mixez pendant 1 minute.

Versez dans des petits bols de service et laissez refroidir. La préparation va se figer.

Pendant ce temps, faites toaster les noisettes avec un peu d'huile de coco dans une poêle chaude et coupez des petites tranches d'orange.

Décorez les bols avec les noisettes toastées et les tranches d'orange.

Mettez votre dessert au frais jusqu'à dégustation.

---





# TARTE AU CITRON

---

POUR 4 À 6 PERSONNES

POUR LA BASE :

- 200 g d'amandes
- 1 cuillère à café de psyllium
- 2 cuillères à soupe d'eau

Dans un mortier, broyez grossièrement les amandes avec le psyllium et l'eau jusqu'à obtenir une pâte.

Étalez cette pâte à la main dans un moule à tarte à fond amovible ou à l'emporte-pièce, sur une épaisseur d'environ 5 mm.

Laissez refroidir au congélateur pendant 1 heure.

POUR LA GARNITURE :

- 200 g de noix de cajou
  - Le jus de 2 citrons
  - Le zeste d'un citron
  - 4 gouttes d'huile essentielle de citron
  - 4 cuillères à soupe bombées d'huile de coco
  - Eau
-

Faites tremper les noix de cajou dans l'eau pendant 3 heures minimum.

Égouttez-les puis mixez-les avec le jus de citron et les gouttes d'huile essentielle.

Zestez le citron à l'aide d'un zesteur.

Chauffez légèrement l'huile de coco dans une casserole afin qu'elle devienne liquide.

Incorporez les zestes de citron et l'huile de coco à la préparation.

Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour obtenir une consistance lisse.

Versez cette préparation sur votre pâte, sur une épaisseur de 3 à 4 cm.

Laissez reposer au frais pendant 3 heures, puis démoulez, décorez de zestes de citron et servez.

Vous pouvez aussi conserver votre tarte au citron au congélateur.

---





# TARTE AU CHOCOLAT

---

POUR 6 À 8 PERSONNES

POUR LA BASE :

- 200 g de noisettes
- 100 g de dattes Medjool dénoyautées
- 1 pincée de fleur de sel

Mixez à la lame S les noisettes, les dattes et le sel.

Étalez la pâte ainsi obtenue à la main au fond d'un moule à tarte à fond amovible, en tassant bien.

Réservez au congélateur.

POUR LA GARNITURE :

- 120 ml d'huile de coco
- 120 ml de sirop d'agave
- 60 g de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- Éclats de fèves de cacao
- 2 cuillères à soupe d'eau

Dans le récipient de votre robot, mixez le sirop d'agave avec le cacao et la vanille jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

---

Incorporez l'eau et l'huile de coco puis mixez de nouveau jusqu'à obtenir la consistance d'une ganache.

Recouvrez votre pâte de la ganache et lissez au mieux, puis parsemez d'éclats de fèves de cacao.

Mettez au frais pendant 2 heures minimum, puis démoulez et dégustez.

Cette tarte se conserve très bien au congélateur.



## SORBET AUX FRUITS

---

- Fruits congelés  
Pour parfumer vos sorbets (optionnel) :
- Épices de votre choix (vanille, cannelle, cardamome...)
- Eau florale
- Sirop d'érable ou d'agave

Congelez vos fruits de saison lorsqu'ils sont bien mûrs. Plus ils sont mûrs et gorgés de sucre, meilleur sera votre sorbet !

Par exemple : abricots dénoyautés, fraises, framboises, melon, cerises dénoyautées, pêches dénoyautées, figues, bananes pelées, poires...

Une fois vos fruits congelés, passez le ou les fruit(s) de votre choix au mixeur ou à l'extracteur si vous avez l'option sorbet sur ce dernier.

Servez immédiatement ou replacez le sorbet obtenu au congélateur.

Vous pouvez parfumer vos sorbets d'eau florale, d'épices ou, si vous les aimez sucrés, de sirop d'érable ou d'agave.

---



# GÂTEAU CRU DE CAROTTES ÉPICÉES

---

POUR 4 PERSONNES

- 1 tasse d'amandes blanches mixées
- 2 tasses de carottes râpées
- ½ tasse de pâte de datte
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- Le zeste d'une orange
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- ½ cuillère à café de cardamome moulue
- 1 cuillère à café de vanille en poudre (à doser selon vos goûts)
- ¼ de tasse de noix de Grenoble
- ¼ de tasse de raisins secs
- 1 pincée de sel de mer

Mélangez à la main ou au mixeur tous les ingrédients exceptés les raisins et les noix de Grenoble. Hachez grossièrement au couteau les noix de Grenoble et les raisins, incorporez-les à votre préparation.

Étalez votre préparation dans un moule à tarte à fond amovible en la tassant bien. Réservez au congélateur pendant 1 heure, puis au réfrigérateur, avant de le consommer frais.

---

## POUR LE GLAÇAGE :

- 1 tasse de noix de cajou préalablement trempées pendant 3 à 6 heures
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- Le jus de 2 citrons

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Étalez cette préparation sur votre gâteau.

Vous pouvez décorer votre gâteau de quelques rondelles de carotte.



# PANCAKES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE ET CRÈME AU CHOCOLAT

---

POUR 4 PERSONNES

POUR LES PANCAKES :

- 200 g de farine de châtaigne
- ½ cuillère à café de bicarbonate
- 1 pincée de sel
- De l'eau jusqu'à la consistance souhaitée

Dans un saladier, mélangez la farine de châtaigne, le sel, le bicarbonate et l'eau jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes.

Laissez reposer la pâte pendant 2 heures.

Chauffez une petite poêle, graissez-la avec de l'huile de coco et versez un peu de pâte. Retournez le pancake à mi-cuisson.

Réitérez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

---

POUR LA CRÈME AU CHOCOLAT :

- 2 cuillères à soupe de purée de noisette
- 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre non sucré
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 1 cuillère à café de vanille en poudre (à doser selon vos goûts)
- 1 pincée de sel

Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Étalez la crème au chocolat sur vos pancakes et dégustez.



# TARTE POIRE FRANGIPANE - POMME CRUMBLE

---

POUR 6 PERSONNES

POUR LA PÂTE :

- 150 g de farine de sarrasin
- 150 g de farine de châtaigne
- 2 cuillères à soupe de graines de lin
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 1 pincée de sel

Dans un saladier, mélangez les farines de sarrasin et de châtaigne.

Écrasez les graines de lin au mortier et versez-les dans le saladier.

Ajoutez la pincée de sel et l'eau.

Faites fondre l'huile de coco dans une poêle chaude pour la rendre liquide et ajoutez-la à la préparation.

Travaillez le mélange pendant quelques minutes puis laissez-le reposer 30 minutes.

Farinez généreusement votre plan de travail ainsi qu'un grand plat à tarte.

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte sur le plan de travail jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment grande pour recouvrir le plat.

Déposez la pâte dans le plat et réservez.

---

## POUR LA FRANGIPANE À LA POIRE :

- 250 g de poires
- 50 g d'amandes en poudre
- 10 g de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 10 g de sucre de canne complet
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre

Ôtez le cœur et la queue des poires. Dans un robot, mixez les poires jusqu'à obtenir une purée onctueuse.

Versez la purée dans un saladier, ajoutez tous les ingrédients et mélangez bien.

Réservez au réfrigérateur.

## POUR LE CRUMBLE :

- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g de purée d'amande
- 30 g d'amandes en poudre
- 10 g de sucre de canne complet
- 10 ml d'eau

Dans un saladier, versez tous les ingrédients et mélangez à la main.

Réservez au réfrigérateur.

## POUR LA GARNITURE :

- 350 g de pommes

Nettoyez puis coupez les pommes en morceaux pas trop fins.

Réservez.

---

POUR ASSEMBLER LA TARTE :

Préchauffez votre four à 180°C.

Étalez la frangipane sur toute la surface de la pâte.

Disposez par-dessus les pommes de manière régulière.

Terminez en émiettant le crumble sur les pommes.

Enfournez pendant environ une demi-heure, jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.

Laissez tiédir avant de servir.

---



# FRICASSÉE D'ANANAS-COCO

---

POUR 6 À 8 PERSONNES

- 1 ananas
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café de cannelle
- 4 cuillères à soupe de noix de coco râpée

Coupez l'ananas en tranches.

Faites fondre l'huile de coco dans une poêle chaude.

Déposez les tranches d'ananas sur la poêle et saisissez-les à feu vif des deux côtés.

Disposez les tranches d'ananas sur un plat et saupoudrez-les de cannelle et de noix de coco râpée.

Servez chaud ou froid.

---



# GELÉE DE MENTHE À LA SPIRULINE

---

## POUR 3 À 4 PERSONNES

- 500 ml de lait d'amande ou de riz
- 3 grammes d'agar-agar
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande blanche
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 cuillère à café de spiruline
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou d'érable
- 6 feuilles de menthe fraîche
- 20 pistaches

Dans un petit bol, diluez l'agar-agar dans un peu de lait végétal.

Versez le reste de lait dans une casserole et portez-le à ébullition.

Une fois à ébullition, ajoutez l'agar-agar en mélangeant bien et laissez bouillir 2 minutes.

Versez le mélange dans votre mixeur et ajoutez la purée d'amande, l'huile essentielle de menthe poivrée, le sirop et la spiruline. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Versez la préparation dans des soucoupes ou des verres et laissez refroidir au réfrigérateur.

Lavez et ciselez la menthe, écrasez les pistaches au mortier.

Au moment du service, saupoudrez de menthe ciselée et de pistaches concassées.

---



# GLACE À LA BANANE AUX ÉCLATS DE NOUGATINE

---

POUR 4 BOULES DE GLACE

- 6 bananes pelées et congelées
- 2 poignées de noisettes
- 1 cuillère à café de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- ¼ de poudre de vanille
- 1 pincée de fleur de sel

Préchauffez votre four à 180°C.

Torréfiez les noisettes en les étalant sur une plaque de four à rebords, enfournez pour 15 minutes en veillant à les mélanger toutes les 5 minutes. Laissez refroidir les noisettes puis hachez-les grossièrement pour garder du croustillant.

Mélangez à la main les éclats de noisettes avec le reste des ingrédients (sauf les bananes) et étalez cette préparation sur la plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Enfourez à peine 10 minutes puis laissez refroidir.

Mixez vos bananes congelées jusqu'à l'obtention d'une crème glacée.

Servez la glace en boule et saupoudrez de votre nougatine.

La nougatine se conserve plusieurs semaines dans un bocal hermétique.

---



# BAVAROIS AUX FRUITS ROUGES

---

POUR 8 PERSONNES

POUR LE BISCUIT :

- 100 g de fruits secs rouges de votre choix (cranberries, épine-vinette, cassis, baies de goji, myrtilles, framboises...)
- 150 g de noix de macadamia ou d'amandes blanches
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose
- 3 baies roses pilées

Mixez tous les ingrédients afin d'obtenir une masse plus ou moins homogène.

Façonnez le biscuit à la main dans le fond d'un moule ou d'un plat à fond amovible, sur une épaisseur de 3 à 5 mm.

POUR LA MOUSSE :

- 150 g de fruits rouges frais ou congelés
  - 150 g de noix de cajou préalablement trempées dans l'eau pendant 2 à 12 heures
  - 50 g d'huile de coco
  - 100 ml d'eau
-

Rincez bien les noix de cajou après les avoir trempées.

Mixez bien tous les ingrédients, puis versez la mousse sur la base. Réservez au frais.

POUR LE NAPPAGE :

- 300 ml de coulis de fruits rouges
- 3 cuillères à soupe de sucre (sirop d'agave, sirop d'érable ou autre)
- 2 g d'agar-agar
- 50 ml d'eau

Versez le coulis de fruits rouges et le sucre dans une casserole et portez à ébullition.

Diluez l'agar-agar dans 50 ml d'eau puis ajoutez-le au coulis bouillant.

Faites bouillir 1 à 2 minutes de plus tout en mélangeant.

Laissez tiédir un peu avant de verser ce nappage sur la mousse.

Réservez votre bavarois quelques heures au frais. Servez-le accompagné de quelques fruits rouges frais.

---





# EN-CAS

---



# LES BOULES D'ÉNERGIE

---

Les boules d'énergie sont des en-cas sains et simples à confectionner et à déguster. Ce sont des bombes nutritives ! Pleines de bons sucres, de protéines, de minéraux, de bons gras, de fibres, elles sont idéales pour les efforts sportifs.

POUR 10 À 20 BOULES

BOULE N°1 :

- 1 tasse de noix de coco râpée
- ½ tasse de cacahuètes
- 2 cuillères à café de jus de gingembre
- 1 tasse d'abricots secs

BOULE N°2 :

- 1 tasse de pruneaux secs
  - 1 tasse d'amandes blanches
  - 1 tasse de pommes déshydratées
  - 1 cuillère à soupe de cannelle
-

## BOULE N°3 :

- 1 tasse de dattes dénoyautées
- 1 tasse de noisettes
- 1 cuillère à soupe de fèves de cacao concassées
- 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre non sucré

## BOULE N°4 :

- 1 tasse de fruits rouges déshydratés
- 1 tasse de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de poudre de maca
- 1 goutte d'huile essentielle de rose

Pour chaque boule, mixez l'ensemble des ingrédients au robot mixeur, jusqu'à l'obtention d'une pâte plus ou moins homogène.

Huilez légèrement vos mains, prenez l'équivalent d'une cuillère à café généreuse de pâte et façonnez-la en boule entre vos paumes.

Si vous souhaitez décorer les boules, faites-les rouler dans une petite assiette recouverte de la garniture de votre choix : noix de coco râpée, cacao, pétales de fleurs, poudre de matcha, graines de sésame, graines de pavot, zestes de citron...

Chaque boule d'énergie se compose principalement d'un fruit sec et d'un oléagineux. À cette alliance, vous pouvez ajouter les épices, les aromates, les super-aliments et les essences de votre choix.

Les boules d'énergie se conservent très bien dans une boîte hermétique au congélateur, ou sur vos étagères, à partir du moment où vous n'avez pas rajouté de liquide comme de l'eau ou du jus de fruits.





## BLINIS VERTS

---

### POUR 6 BLINIS

- 3 tasses de feuilles d'épinards frais
- 3 cuillères à soupe de graines de lin fraîchement moulues
- ½ litre d'eau tiède
- ⅔ de tasse de farine de riz
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- Sel
- Poivre

Dans un récipient ou une casserole, versez l'eau tiède sur les graines de lin moulues et laissez reposer environ 15 à 30 minutes, jusqu'à ce que le gel se forme.

Mixez au blender le gel de graines de lin avec les épinards, ajoutez la farine et mixez à nouveau.

Ajoutez le bicarbonate, une pincée de sel et de poivre et mixez une dernière fois.

Sur une poêle huilée, à feu doux voire moyen, versez une quantité du mélange suffisante pour un blini de 5 cm de diamètre. Plus la poêle est chaude, moins le blini sera vert !

Retournez à mi-cuisson.

Continuez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

---



# CRACKERS DE SÉSAME NOIR

---

## POUR UNE VINGTAINE DE CRACKERS

- ½ tasse de purée de sésame noir
- ¾ de tasse d'eau
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ¼ de tasse de graines de chia fraîchement moulues
- 1 pincée de sel
- Huile de sésame ou de coco

Préchauffez votre four à 100°C.

Mixez tous les ingrédients au robot, puis étalez la pâte ainsi obtenue en couche fine sur un papier sulfurisé préalablement huilé à l'huile de sésame ou de coco.

Enfournez à basse température pendant 2 heures. Puis, retournez la pâte et prédécoupez-la en carrés de 4 cm.

Prolongez la cuisson 2 heures de plus, ou jusqu'à la consistance souhaitée.

---



# DÉLICIEUX COOKIES VEGAN

---

## POUR 12 COOKIES

- 3 grosses bananes bien mûres (400 g)
- 200 g de flocons d'avoine (avec ou sans gluten)
- 4 cuillères à soupe généreuses de purée d'amande
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Au choix : épices, pépites de chocolat, raisins secs, noix de coco râpée...

Préchauffez votre four à 180°C (chaleur tournante) ou à 200°C (chaleur fixe).

Passez au mixeur les bananes épluchées avec la purée d'amande, le sirop d'érable, l'huile de coco, pendant environ 2 minutes.

Une fois la préparation bien lisse et homogène, versez-la dans un saladier et incorporez les flocons d'avoine avec une maryse. Laissez reposer 30 minutes, pour que les flocons d'avoine absorbent le liquide et donnent une densité à l'ensemble.

Recouvrez une plaque allant au four de papier sulfurisé. À l'aide d'une cuillère à soupe, formez vos cookies sur la plaque. Si vous souhaitez fourrer vos cookies avec des pépites de chocolat ou des fruits secs, versez une partie de la pâte que vous aplatissez légèrement, déposez les condiments, puis recouvrez d'une seconde couche de pâte.

---

Ces cookies ne vont pas gonfler : veillez à ce qu'ils soient d'une épaisseur d'au moins 1,5 cm.

Parsemez vos cookies de vanille, de cannelle, de pistaches ou de noix de coco selon vos goûts et vos envies. Enfournez pour 20 minutes.

Vérifiez la cuisson à 15 minutes. Ils doivent être dorés, mais pas trop foncés.



# BOISSONS

---



## MACACCINO

---

Voici une délicieuse et saine alternative au cappuccino.

POUR 4 PERSONNES, PRÉPAREZ DES CUEILLÈRES GÉNÉREUSES

- 1 cuillère à soupe de cacao cru
- 1 cuillère à soupe de caroube en poudre
- 1 cuillère à café de maca en poudre
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- 1 cuillère à soupe de purée de noisette
- 2 dattes dénoyautées
- 1 litre d'eau

Portez l'eau à ébullition. Versez-la dans votre blender avec tous les ingrédients et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et bien mousseux.

Versez le macaccino dans des verres ou des mugs et saupoudrez de chocolat râpé.

---



## ROOIBOS

---

Arbuste d'Afrique du Sud, le « buisson rouge » regorge de bienfaits, il est riche en antioxydants. Sans théine et avec une faible quantité de tanins, cette boisson est très savoureuse.

Vous en trouverez facilement en magasin bio, en vrac ou en sachets.

### POUR UNE TASSE

- 1 cuillère à café de rooibos
- De l'eau pour une tasse

Portez l'eau à peine à ébullition.

Arrêtez le feu, versez une cuillère à café de rooibos dans l'eau bouillante et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes, puis filtrez.

Cette boisson se consomme également froide, voire glacée en été.

---



## YANNOH INSTANT

---

Alternative instantanée au café, voilà une délicieuse boisson à base de céréales torrifiées à basse température. Elle se prépare en un clin d'œil.

### POUR UNE TASSE

- 1 cuillère à café de Yannoh Instant
- De l'eau pour une tasse

Portez l'eau à ébullition.

Versez dans une tasse une cuillère à café de Yannoh Instant, plus ou moins bombée selon vos goûts. Ajoutez l'eau frémissante et mélangez avant de déguster.

---

# CHAI

---

Le chai est une spécialité indienne à base d'épices et de thé noir. Je vous propose ici une version sans théine. Les nombreuses épices vont réchauffer le corps et l'esprit et stimuler la digestion.

## POUR 4 TASSES

- 5 cm de gingembre frais râpé
- 3 cuillères à soupe de cardamome moulue
- 4 bâtonnets de cannelle
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 3 clous de girofle
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de cumin en graines
- 2 graines de poivre noir
- 2 dattes dénoyautées
- 2 cuillères à soupe de purée d'amande
- 1 litre d'eau

Portez l'eau à ébullition avec toutes les épices, laissez bouillir 5 minutes. Filtrez.

Dans le récipient de votre blender, versez la moitié de votre décoction d'épices ainsi que les dattes dénoyautées et la purée d'amande. Mixez jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

Dégustez chaud.

---





## LE CAFÉ DU NATUROPATHE

---

Une boisson puissante qui travaille très efficacement sur la sphère hépatique. Le café du naturopathe aide à la digestion, il est idéal après un repas copieux.

- 1 cuillère à café de miel
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- De l'eau pour une tasse

Portez l'eau à ébullition.

Mettez l'huile essentielle et le miel dans une tasse, mélangez bien pour diluer l'huile essentielle dans le miel.

Versez l'eau frémissante dans la tasse, mélangez de nouveau et dégustez.

---



# JUS À L'EXTRACTEUR

---

Choisissez des fruits et légumes de qualité biologique. Vous pourrez ainsi garder la peau pour la plupart d'entre eux.

Lavez et coupez grossièrement les fruits et légumes et passez-les à l'extracteur.

## POUR 1 À 2 VERRES

### LE CLASSIQUE

- 2 carottes
- 1 pomme
- ½ cm de gingembre

### LE RAFRAÎCHISSANT

- 2 courgettes
- ½ citron avec sa peau
- 3 feuilles de menthe

### LE DRACULA

- 2 petites betteraves crues
- 1 pomme
- ¼ de citron avec sa peau

### LE VERT

- 2 bonnes poignées d'épinards frais
- 1 fenouil
- 4 tiges de persil
- 1 kiwi épluché

### LE TOUT DOUX ÉPICÉ

- 2 patates douces
- 2 clémentines épluchées
- 1 pointe de piment de Cayenne

### LE DÉTOX

- 1 concombre
  - ¼ d'ananas épluchée
  - ½ cm de gingembre
-

## L'ALCALIN

- 2 tiges de céleri
- 1 pomme de terre
- 1 filet de citron

## LE DRAINANT

- 2 tiges de céleri
- 1 pomme
- ¼ de citron avec sa peau

## L'ANDALOU

- 1 tomate
- ½ concombre
- ¼ d'oignon épluché
- 1 petite gousse d'ail épluchée
- 4 à 5 feuilles de basilic
- 1 filet d'huile d'olive



# SMOOTHIES

---

Choisissez des fruits et légumes de qualité biologique. Vous pourrez ainsi garder la peau pour la plupart d'entre eux.

Lavez et coupez grossièrement les fruits et légumes et mixez-les au blender.

POUR 1 À 2 VERRES

## LE VERT FRAIS

- 1 banane
- ½ tasse d'épinards frais
- 4 feuilles de menthe fraîche
- De l'eau jusqu'à la consistance souhaitée

## LE CORSÉ CŒUR DE FRUITS

- 1 banane
- ¼ de tasse de framboises
- 4 fraises
- 2 cuillères à café de poudre de cacao
- De l'eau jusqu'à la consistance souhaitée

## LE COSTAUD

- 1 banane
- 1 avocat
- 1 tasse d'épinards frais et de persil (ensemble)
- De l'eau jusqu'à la consistance souhaitée

## LE VERCORS

- 1 poire
  - 1 fenouil
  - 4 noix de Grenoble
  - De l'eau jusqu'à la consistance souhaitée
-

## LE SPORTY

- 1 mangue
- 1 poignée de noix de cajou
- 1 verre d'eau
- 3 tiges de chou kale
- 1 pincée de vanille en poudre
- De l'eau jusqu'à la consistance souhaitée

## LE BLUE MOON

- 1 pomme coupée
- ¼ de tasse de bleuets ou de myrtilles
- ½ tasse d'épinards frais
- 1 poignée d'amandes préalablement trempées
- De l'eau jusqu'à la consistance souhaitée

## L'EXOTIQUE

- 1 kaki
- ½ patate douce
- ½ tasse d'épinards frais
- De l'eau jusqu'à la consistance souhaitée

Vous pouvez agrémenter vos smoothies, au choix, de :

- pollen frais
  - graines germées
  - spiruline
  - herbe de blé
  - graines de chia
  - ...
-





# TABLE DES MATIÈRES

---

## PRÉFACE

## LAITS VÉGÉTAUX

Lait noir .....	10
Lait safrané .....	10
Lait algarroba .....	12
Lait oriental .....	12
Lait d'or .....	12

## PETITS DÉJEUNERS

Yaourt coco - cajou .....	16
Pudding simplissime aux graines de chia .....	18
Miam-ô-ruits .....	20
Porridge ultra light .....	22
Toasts verts .....	24
Toasts rouges .....	25
Pancakes à la banane .....	26
Granola .....	28

## ENTRÉES

Tartare d'algues .....	32
Soupe glacée détox .....	34
Salade « bonne came » .....	36
Bouillon miso .....	38

---

Salmorejo .....	40
Houmous .....	42
Panier de crudités et ses 3 sauces .....	44
Rouleaux de printemps .....	48
Salade de fenouil .....	52
Tzatziki .....	54
Salade thaï .....	56
Soupe de kimchi .....	58
Ravioles de betterave crues .....	60
Soupe de carottes à l'orange .....	64
Velouté de champignons .....	66

## PLATS

Légumes rôtis .....	70
Hachis parmentier veggie .....	72
Médallions de céleri .....	76
Panisse .....	78
Makis végétaux .....	80
Tourte bicolore .....	84
Tagliatelles de courgettes à la sauce bolognaise .....	86
Taboulé de chou-fleur .....	88
Tarte fraîche aux épinards .....	90
Fenouil braisé à l'orange .....	92
Légumes farcis .....	94
Pavés de daïkon .....	96
Lasagnes d'été .....	98
Lasagnes d'hiver .....	102
Endives fondantes aux quatre saveurs .....	104

---

## ASSAISONNEMENTS

Chutney .....	110
Sauce miso-noisette .....	112
Sauce miso au sésame .....	113
Marinade au miso .....	114
Persillade .....	116
Gomasio .....	118
Linsio .....	120
Dukkah .....	122
Pesto d'épinards .....	124
Pesto basilic .....	125
Aïoli aux câpres .....	128
Pesto estrella .....	130
Kimchi .....	132
Ketchup maison .....	136
Béchamel d'avoine .....	138
Sauce citron-pavot .....	139
Sauce au gingembre .....	142
Vinaigrette d'avocat aux herbes .....	144

## DESSERTS

Crème choco-orange .....	148
Tarte au citron .....	152
Tarte au chocolat .....	156
Sorbet aux fruits .....	158
Gâteau crûte carottes épicées .....	160
Pancakes à la farine de châtaigne et crème au chocolat .....	162
Tarte poire frangipane - pomme crumble .....	164

---

Fricassée d'ananas-coco .....	168
Gelée de menthe à la spiruline .....	170
Glace à la banane aux éclats de nougatine .....	172
Bavarois aux fruits rouges .....	174

## EN-CAS

Les boules d'énergie .....	180
Blinis verts .....	184
Crackers de sésame noir .....	186
Délicieux cookies vegan .....	188

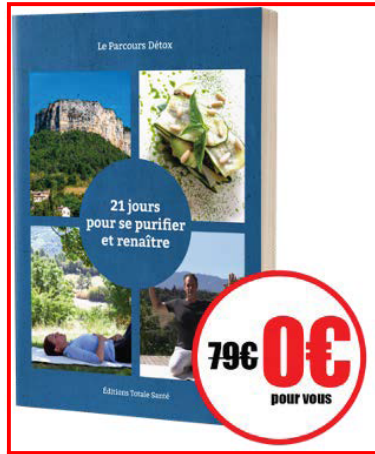
## BOISSONS

Macaccino .....	192
Rooibos .....	194
Yannoh instant .....	196
Chaï .....	197
Le café du naturopathe .....	200
Jus à l'extracteur .....	202
Le Classique .....	202
Le Dracula .....	202
Le Tout doux épicé .....	202
Le Rafraîchissant .....	202
Le Vert .....	202
Le Détox .....	202
L'Alcalin .....	203
Le Drainant .....	203
L'Andalou .....	203

---

Smoothies.....	204
Le Vert frais .....	204
Le Costaud.....	204
Le Corsé cœur de fruits .....	204
Le Vercors.....	204
Le Sporty.....	205
Le Blue moon .....	205
L'Exotique.....	205

# OBTENIR 21 JOURS POUR SE PURIFIER ET RENAIÎTRE GRATUITEMENT



21 jours pour se purifier et renaître n'est pas disponible en librairie ou ailleurs sur internet.

Il a été écrit en exclusivité pour les lecteurs de ma revue Alternatif Bien-Être.

Les 3 objectifs de cette cure : désacidifier, détoxifier, purifier

Perdez 7 à 8 kilos en 21 jours... sans vous priver

Votre cure sera agréable

On vous fait croire qu'il faut manger et boire des horreurs pour se détoxifier : des smoothies au chou, des jus concentrés de pommes de terre, des décoctions d'argousier qui vous donnent la nausée...

Non seulement c'est faux, mais c'est absurde. Si votre cure est une punition, vous vous découragez et vous arrêtez rapidement.

Pendant ces 21 jours, vous allez vous faire plaisir

CLIQUEZ ICI  
pour vous procurer le livre de  
cure le plus complet de France

