

LES SOUPES CRUES.

Principe :

1/2 volume des ingrédients et 1/2 volume d'eau bouillante

Ingrédients pour environ 75cl de soupe (3 portions)

Une graisse à choisir parmi :

- 1 cuillère à soupe de pâte de noisette ou d'amande ou de tahini (graine non grillée)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de première pression à froid
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco de première pression à froid
- 1/2 avocat

Du sel à choisir parmi :

- 1 à 2 cuillère à soupe de tamari sans gluten
- 1 à 2 cuillère à café de sel de guérande
- 1 à 2 cuillère à café de bouillon cube végétarien sans gluten

Des épices à choisir parmi :

- oignon : une noisette, un demi, un tier en fonction des goûts et de la taille et/ou 1/2, une à deux gousses d'ail en fonction des goûts et/ou poivre et/ou tomates séchées...herbes de provences, basilic frais, curry, cumin, coriandre, gingembre...

Des graines germées préalablement hydratée (en général une nuit, plus pour les lentilles (environ 3j)

- 4 cuillère à soupe de lentille germées et/ou 4 cuillère à soupe de graines de tournesol germées (4h) ou une poignée d'amande

Des légumes à choisir ou associé en fonction de la saison et surtout de la fraîcheur

- carottes rapées, haricots verts, fane de radis ou de navets, épinards frais, champignons de Paris, tomates, ortie, courgette, cresson, persil, poivron, courge musquée...

Recette du jour pour 75cl

1 cuillère à soupe de pâte de noisette

1 gousse d'ail

1 noix d'oignon

1 cuillère à soupe de tamari

poivre

2 cuillère à soupe de tournesol germé

50g lentilles à germées séches

4 champignons de Paris

Faire bouillir environ 40 cl d'eau pure

Rajouter l'eau au mélange et mixer le tout.

LES SAUCES ET PATES VEGETAUX

Principe :

Remplacer la viande riche en protéine par des noix germées source d'acides aminés.

Les noix donnent la texture du pâté : tournesol, amande, cajou, graine de courge, noix de grenoble, noix du Brésil...

Ail et oignon donnent du goût

Les épices à volonté (quantité plus importante que pour du cuit) : curry, paprika, curcuma, gingembre...ce qui fonctionne bien en cuit fonctionne en cru. Exemple : tomates avec herbe de provence, carotte avec curry ou cumin.

Les huiles : olive, sésame, tahini remplaçable par de la pâte de noisette

Le sucre : raisin sec ou dattes fraîches

Le sel : de Guérande ou tamari

autres combinaisons possibles : tomates séchées, courgettes, persil ...

Conservation 5 jours au frigo sauf avec le tournesol à consommer dans la journée

Recette du jour : LA SAUCE BOLOGNAISE (4 à 6 personnes)

à servir sur des courgettes en spaghetti (ou carottes rapées,)

- 2 cuillère à soupe de tomates séchées
- 200g d'amandes germées (= trempées une nuit)
- 1 belle poignée de raisin sec
- 1 belle poignée de mélange d'herbe à pizza
- en bonus (si de saison ou conservé en pesto) : 2 cuillère à soupe de marjolaine ou de basilic ou d'origan tous frais

mixer et rajouter

- 1 bel oignon
 - 3 gousses d'ail
 - 1 cuillère à soupe de tamari (sauce soja sans gluten)
 - 1/2 citron sans la peau (aide à la conservation) et/ou 1/2 cuillère à café de piment
 - huile d'olive première pression à froid à convenance selon la consistance souhaitée
- mixer

LES BALLEES D'ENERGIE

La base : la datte (sucrant et collant) environ 20 (pour un resultat très sucré)

plus noix de coco 200g
et/ou plus amande germées ou non 100gr
plus épices : canelle, chocolat en poudre....sel, poivre

mixer au robot avec une lame en S par exemple
faire des boulettes à la main et déguster

OEUFES DE PAQUES

Recette truffe au chocolat

3 cuillère à soupe de poudre de cacao
3 cuillère à soupe de farine de coco
2 cuillère à soupe d'huile de coco
2/3 de bol de dattes trempées 3 heures
3 cuillère à soupe de l'eau de trempage des dattes
2 poignées de noix de Grenoble

mixer le tout sans les noix
rajouter les noix hachées
faire des œufs avec la pâte

LES SMOTHIES (chauds ou froids)

Ingrédients pour 75cl (3 grands verres)

Principe : 1/2 volume d'ingrédients et 1/2 volume d'eau froide ou bouillante

Associer un ou plusieurs fruits : Bananes, Pomme, Pêche, Poires, Fraises, Framboises...

Rajouter une graisse : 1 cuillère à soupe d'huile de coco et/ou 1 cuillère à soupe de pâte de noisette
(ou d'amandes)

Sucrer le mélange : 5 dattes dénoyautées ou une poignée de raisins sec hydratés ou 1 cuillère à soupe de sirop d'agave ou 1 cuillère à soupe de miel ...

En option épicer le mélange : canelle, citron, épinards(avec des pommes par exemple), chocolat en poudre sans sucre, sel, poivre gingembre, épices de Noël.

En option noix germées : 1/2 verre

La recette du jour :

- 70g de noix de cajou à hydratées
- 1 cuillères à soupe de pâte de noisette
- 2 bananes bien mures
- 5 dattes