

Alimentation Vivante



38
Recettes
Gratuites

Sans déshydrateur

Sabine et Stéphane Nicon
Avoir Du Jus .com



L'alimentation Vivante, une source de vie, une redécouverte des pouvoirs cachés du corps. Une harmonisation esprit, émotions, âme et corps physique.



Introduction

Après avoir exploré l'alimentation vivante pendant plusieurs années;

C'est avec un très grand plaisir que nous vous présentons dans ce livre les recettes crues que nous utilisons très régulièrement.

Nous espérons que vous y trouverez de l'inspiration.

Nous avons voulu que ce livre soit simple pour vous aider dans votre exploration dans le crudivorisme.

Amusez-vous, régalez-vous et soyez à l'écoute de votre corps.





Avant Propos



Blendeur ou mixeur puissant

Ce livre s'adresse aux personnes qui veulent débiter dans l'alimentation vivante et qui cherchent des recettes faciles, ou bien aux personnes qui recherchent de nouvelles recettes rapides et délicieuses qui sont en harmonie avec la santé du corps.

Dans ce livre, vous trouverez donc des recettes qui utilisent soit une simple planche à découper, un couteau, un économe, un blender (ou mixeur),

un robot ménager ou un spiralisateur.

La plupart des recettes n'utilisent que très peu d'ingrédients et elles ne nécessitent que très peu de temps de préparation. Des recettes faciles, rapides et délicieuses sont nécessaires pour réussir à intégrer plus de cru sans trop d'efforts.



Tour à légumes ou spiralisateur

Ce livre inclut quelques recettes de smoothies (boissons de fruits et de légumes) parce que ces boissons riches en éléments nutritifs sont des atouts pour se sentir mieux. Un bon smoothie est un coupe-faim qui apporte de la vitalité et de l'hydratation pour vos cellules.

Les aliments devraient être choisis frais, mûrs et biologiques (autant que possible).



Robot Ménager avec une lame en "S" et des râpes

Sommaire

Introduction	3	Chou rouge sauce agrumes	45
Avant Propos	5	Spaghettis de courgettes	47
Restons connecté	7	aux champignons	47
Notre Histoire	8	Rouleaux de courgettes	49
Bol de Smoothie Printemps	11	aux légumes marinés	49
Bol de Smoothie Tropical	13	Salade Tropicale	51
Petit Déjeuner Vitalité	15	Fraîcheur d'été	53
Crème Délice de Chia	17	Trempeuse au poivron rouge	55
Fruits Magiques	19	Spaghettis de Patate Douce	57
Salade aux 4 fruits	21	Le Chou Kale	59
Douceur Verte	23	Endives Festives	61
Smoothie d'Agrumes	23	Velouté de Citrouille	63
Smoothie Doucette	23	Crème dessert à la caroube	65
Douceur printanière	25	Flan Tropical	67
Smoothie Vert Fruité	27	Pizza de fruits	69
Smoothie Baies-Licieux	29	Glace au chocolat	71
CruFiture de Fraises	31	Glace à la vanille	71
Champignons Marinés Sauce Curcuma	33	Gâteau aux carottes	73
Salade de Choux	35	Bouchées au citron vert	75
Sauce au Concombre	37	Compote de pommes	77
Concombre à la crème	39	Crème onctueuse au chocolat	79
Barquettes de laitue printanière	41		
Houmous à la Betterave	43		

Restons connecté

Suivez-nous sur notre site www.avoirdujus.com



<https://www.facebook.com/AvoirDuJus/>



<https://www.instagram.com/avoirdujus/>



<https://www.pinterest.com/avoirdujus/>



<https://twitter.com/AvoirDuJus>



<https://www.youtube.com/user/AvoirDuJus>



<https://plus.google.com/u/1/+AvoirDuJus>

Notre Histoire

Nous avons tous une raison différente pour en venir à l'alimentation vivante. Pour nous, cela fut le désir de recouvrer la santé.

Nous étions tous les deux en surcharge de poids et Stéphane avait des problèmes de santé : il souffrait de ballonnements, de problèmes digestifs suite à l'ablation de sa vésicule biliaire, mais aussi il avait de la fatigue

chronique, des migraines régulières, du ronflement durant son sommeil, des hémorroïdes, de l'hypertension artérielle, des saignements de nez fréquents, des essoufflements pour le moindre effort, de la congestion nasale quasi permanente, du vieillissement de la peau et des acrochordons, des tâches sur les jambes, de la perte de cheveux (dite normale pour son âge), vision qui commençait à décroître, et des pertes de mémoire de plus en plus alarmantes...

Nous avons d'abord changé notre alimentation et nous sommes devenus végétariens, mais cela n'avait pas suffi.

Sabine avait fait des recherches et elle avait trouvé des informations sur l'alimentation vivante, aussitôt elle s'est mise à essayer des recettes et elle a été enchantée par les résultats gustatifs. En même temps, nous avons découvert le pouvoir et les bienfaits des jus verts.





Petit à petit nous avons augmenté notre « dose » de cru parce que nous nous sentions de mieux en mieux.

Nous avons tous les deux perdu 30 kg en 8 mois et nous n'avons pas regrossi depuis.

Nous avons trouvé de l'énergie comme jamais nous ne l'avions ressentie auparavant, plus que lorsque nous étions enfants. Stéphane a rapidement trouvé une digestion agréable et même plus confortable que lorsqu'il était omnivore (lorsqu'il avait sa vésicule biliaire).

Nous avons tous deux une peau qui est devenue douce comme celle des bébés, grâce aux jus de légumes verts et de fruits, la peau devient hydratée et elle se transforme pour devenir radiante, douce et belle.

Stéphane a vu tous ses problèmes de santé s'éliminer les uns après les autres, et depuis qu'il a changé de mode de vie, en 2009, il n'a pas eu besoin de retourner voir un médecin, il a remplacé tous ces médicaments par des fruits et des légumes frais et bien mûrs..

Ce fut une grande transformation de nos corps vers un état de santé de plus en plus parfait. Le vieillissement s'arrête ou se ralentit fortement. Les choses rentrent dans l'ordre, le corps se purifie, devient alcalin (au lieu d'être acide), et les sensations corporelles deviennent agréables. Nous sommes « bien dans notre peau » a vraiment du sens. Notre corps nous donne des signes de satisfaction avec ce mode alimentaire et nous sommes de plus en plus à l'écoute de ce dont il a vraiment besoin.

Sabine et Stéphane





Bol de Smoothie Printemps



Préparation: 15 minutes

Pour 2 bols

Ingrédients

Base Smoothie:

2 bananes

1/2 de papaye

1 Jus orange

1 grosse poignée
d'épinards

1 Kiwi

1 Pomme

Extra selon dis-
ponibilité:

Pistaches

Baies de Goji

Noix de coco râpée

Optionel: fleurs pour
la décoration

Instructions

Mettre de coté les ingrédients suivant pour faire par la suite la décoration:

- la pomme
- 16 petits morceaux d'ananas
- le kiwi
- 1/4 de la papaye

Le smoothie:

Mettre dans le blender le reste des fruits épluchés (2 bananes, 1/4 papaye, le jus 1/2 orange, les épinards) et mixer pendant 40 secondes sur vitesse rapide.

Verser le smoothie dans un bol.

Eplucher les ingrédients que vous avez mis de coté. Puis disposer les sur le smoothie pour le décorer.

Saupoudrer de noix de coco râpée et ajouter les noix et les baies de votre choix.





Bol de Smoothie Tropical



Préparation: 15 minutes

Pour 2 bols

Ingrédients

3 Bananes

1/8 Ananas

1 papaye

1 kiwi

1/2 c à c de spiruline
en poudre

Quelques noix de
votre choix (aman-
des éfilées, pistaches,
arachides...)

2 pincées de noix de
coco râpée

Instructions

Mettre de coté les ingrédients suivant pour
faire par la suite la décoration:

- 1/2 banane en rondelles
- 16 petits morceaux d'ananas
- le kiwi
- 1/4 de la papaye

Le smoothie:

Eplucher tous les fruits restant (2 et 1/2 ba-
nanes, 1/4 de papaye, l'ananas) avec la spirul-
ine et les mettre dans le blender. Mixer pen-
dant 40 secondes sur vitesse rapide.

Verser le smoothie dans un bol.

Décorer le smoothie des ingrédients que vous
avez mis de coté.

Saupoudrer de noix de coco râpée et ajouter
les noix de votre choix.



Petit Déjeuner Vitalité

Ingrédients

6 Fraises

1 Bananes

1 c. à s d'Amandes effilées

Pour la Crème au caroube/cacao:

2 c à s d'huile de coco,

1 c à s de miel ou d'agave ou de sirop d'érable,

1 c à s de caroube ou de cacao cru en poudre

Instructions

Epluchez la banane. Découpez la banane et les fraises en petits morceaux et placez-les dans un bol.

Faire la crème au caroube (ou au cacao):

Faites fondre l'huile de noix de coco au bain marie pour la rendre liquide.

Mélanger l'huile de noix de coco avec le miel (ou agave ou sirop d'érable) puis ajouter la poudre de caroube (ou de cacao cru).

Naper les fruits de la crème de caroube.

Saupoudrer le tout d'amandes effilées





Crème Délice de Chia

Petit déjeuner complet pour une matinée pleine d'énergie

Ingrédients


1 pomme
1 banane
1 kiwi
3 c. à s. de graines de chia
250 ml de lait d'amande (1 tasse)
2 c. à s. de raisins secs
1 c. à s. d'amandes éfilées
une pincée de cannelle en poudre

Instructions

Pour 2 personnes

Mélanger ensemble les graines de Chia avec la moitié du lait d'amande.
Les graines de chia vont gonfler en absorbant le lait d'amande pendant que vous préparez les fruits.
Epluchez et rapez votre pomme avec une grille large.
Placer la pomme râpée dans le bol avec les chia
Epluchez et coupez la banane, le kiwi et les raisins en petits morceaux et les ajouter dans le bol.
Ajoutez-y les raisins secs.
Puis le reste du lait d'amande, mélangez le tout avec une cuillère.
Saupoudrez de cannelle selon votre préférence.
C'est prêt à être dégusté dès que les graines de Chia ont absorbé le lait et forme une crème onctueuse





Préparation: 5 minutes

Fruits Magiques

Ingrédients Pour 1 personne

1 Pomme

1/8 d'ananas


1 Kiwi

6 à 8 Baies de Goji séchées

Instructions

Eplucher et couper vos fruits en petits morceaux;
Verser dans un grand bol, mélanger et régalez vous.





Préparation: 5 minutes

Salade aux 4 fruits

Ingrédients

Pour 1 personne

1 banane

4 fraises

1 kiwi

1/4 d'ananas

Instructions

Eplucher et couper vos fruits en petits morceaux;
Verser dans un grand bol, mélanger et régalez vous.



Douceur Verte

Pour 2 grands verres

Ingrédients

2 bananes bien mûres
Le jus de 6 oranges pressées
1 mangue
4 branches de chou Kale ou 2 poignées d'épinards

Smoothie Doucette

Pour 1 grand verre

Ingrédients

2 bananes bien mûres
2 poires
1 poignée de mâche fraîche
125 ml d'eau



Smoothie d'Agrumes

Ingrédients

Pour 1 grand verre

Le jus de 2 oranges
Le jus d'1 mandarine
1/2 papaye

Instructions

Epluchez les fruits, presser les oranges et lavez les feuilles vertes (Kale ou épinards pour le smoothie douceur verte).
Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un smoothie onctueux.





Douceur printanière



Préparation: 5 minutes

Ingrédients Pour 2 grands verres

Le jus de 3 oranges

Le jus de 3 mandarines

Le jus d'un fruit de la passion

3 bananes

1 c à c de graines de chia

1 c à c de miel

Instructions

Epluchez les bananes et presser les oranges et les mandarines.

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un smoothie onctueux.



Smoothie Vert Fruité



Pour 2 grands verres

Ingrédients

250 ml de lait d'amande

2 poignées de fraises

2 bananes bien mûres

1/2 mangue

2 branches de chou Kale (ou autre feuilles vertes)

Optionel: Noix de coco rapée pour la décoration

Instructions

Epluchez les fruits, lavez bien les feuilles vertes;

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un smoothie onctueux.



Smoothie Baies-Licieux



Pour 2 grands verres

Ingrédients

2 poignées de fraises
2 bananes bien mûres
1 mangue
125 gr de framboises
200 ml d'eau

Instructions

Epluchez les fruits, lavez bien les feuilles vertes;
Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un smoothie onctueux.



Préparation: 15 minutes

Réfrigération: 2 heures



CruFiture de Fraises

Peut aussi servir de coulis sur les glaces et les fruits

Ingrédients

2 tasses (400 gr) de fraises équeutées

3 c à s de sucre brut (sucre de noix de coco, sucre de canne...)

3 c à s de graines de chia

Instructions

Dans le blender, mixez d'abord les fraises et le sucre, puis ajoutez les graines de chia et mixer à nouveau, mettre au réfrigérateur pendant 2 heures et votre confiture est prête

Se conserve jusqu'à 48 heures au réfrigérateur



Champignons Marinés Sauce Curcuma

Ingrédients

6 feuilles de laitue
1 avocat
150gr de champignons

Pour la marinade:

3c à s d'huile d'olive
2 c à c de miel
1/2 c à c de Curcuma en
poudre
1 pincée de sel de l'himalaya
ou de sel de mer brut

Instructions

Pour 2 personnes

Faire la marinade en mélangeant l'huile d'olive, le miel, le curcuma et le sel.

Laver et émincer les champignons, les faire mariner pendant 20 minutes.

Bien laver et sécher la laitue;
disposer les feuilles dans un saladier.

Eplucher et couper l'avocat en dés, puis
disposer le sur la laitue.

Ajouter les champignons avec leur marinade,
et bien mélanger le tout.

Bon appétit!



Salade de Choux

Voir la sauce «Sauce au Concombre» en page 23



Pour 3 personnes

Ingrédients

1/4 de chou vert
1/4 de chou blanc
2 carottes

«Sauce au Concombre» en
page 23

Instructions

Faite une recette de la sauce «Sauce au
Concombre» en page 23.

Laver et sécher les feuilles de choux.

Eplucher les carottes.

Râper les choux et les carottes avec le robot
ménager. Diposer le tout dans un grand
saladier et recouvrir de la sauce puis mélanger
le tout.

Réfrigérer 30 minutes avant de servir.

Bon appétit!



Sauce au Concombre

Une sauce crèmeuse parfaite pour accompagner vos salades ou vos crudités



Ingrédients

1 concombre
1/2 avocat
1/2 jus de citron
2 c. à s. de graines de sésame
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de miel cru
1 branche d'aneth
1 pincée de sel de l'himalaya
100 ml d'eau

Instructions

Pour 2 à 3 personnes

Faire la sauce dans le blender :
Verser tous les ingrédients de la sauce
et mixer jusqu'à obtention d'une sauce
crèmeuse.



Concombre à la crème

Ingrédients

1 Concombre
1 branche d'Aneth

Pour la crème:

Soit la chaire d'une jeune
noix de coco **ou** 125 gr de
noix de cajoux
1 c a café de jus de citron
100 à 150 ml d'eau
1 pincée de Sel
1 branche d'Aneth

Instructions

Pour 2 personnes

Eplucher le concombre et le couper en fines
rondelles. Retirer les pépins s'ils sont gros.
Disposer les rondelles de concombre dans un
saladier.

Pour la sauce:

Mixer tous les ingrédients de la crème dans le
blender pendant 30 à 50 secondes.

Verser la sauce sur les concombres et bien
mélanger.

Décoration:

Découper la deuxième branche d'Aneth en
petits morceaux et disposer les au dessus des
concombres.

Optionel: ajouter une tomate cerise

Bon appetit!



Barquettes de laitue printanière

Ingrédients

4 grandes feuilles de laitue
1/2 concombre
2 carottes
1 avocat
6 feuilles de basilique
1/2 jus de citron
3 c à s de Tamari

Instructions

Pour 2 personnes

Mettre les feuilles de salade (au préalable lavées et essorées) dans une grande assiette. Eplucher et raper les carottes. Disposer les carottes rapées dans les feuilles de salade. Eplucher et couper en dés le concombre et l'avocat. Puis disposer les dans les feuilles de salade.

Découper les feuilles de basilique en petites lanière. Puis déposer les dans les feuilles de salade.

Pour la sauce:

Mélanger le jus de citron avec le tamari puis arroser chaque barquettes d'un peu de sauce selon votre goût.

Bon appetit!





Houmous à la Betterave

Une trempette très savoureuse.

Ingrédients

1 courgette
1 betterave marinée
3 c à s de graines de sésame
1 c à c d'huile d'olive
1/4 c à c de cumin en
poudre
1/4 c à c de paprika
Une pincée de sel de
l'himalaya

Instructions

Pour 2 personnes

Eplucher la betterave puis la couper en fines tranches de 2 à 5 mm.
Placer les tranches dans le fond d'un plat pour qu'elles soient côte à côte et à plats.
Recouvrir d'huile d'olive.
Laisser mariner pendant 6 heures au réfrigérateur.
Une fois ce temps d'attente terminé: éplucher la courgette et disposer la dans le mixeur avec tout les autres ingrédients,
Mixer le tout vigoureusement jusqu'à obtention d'une trempette bien lisse.
Se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.
A déguster avec les crudités de votre choix: Laitue, tomates, avocat, concombre, chou-fleur, radis, courgettes, céleri...



Chou rouge sauce agrumes

Salade croquante et savoureuse.

Ingrédients

1/4 de chou rouge
2 feuilles de laitue (ou une poignée de mâche ou de cresson)
1 pomme
3 c à s de vinaigre blanc
3 c à s de jus de citron
le jus d'une 1/2 orange
une pincée de cumin en poudre
sel de l'himalaya et poivre

Instructions

Pour 2 à 3 personnes

Emincer le chou rouge, mettez-le dans un plat, arrosez le avec le vinaigre et faites-le mariner 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps.
Pendant ce temps, préparer votre sauce aux agrumes avec le jus de citron, le jus d'orange, le cumin et le sel et le poivre.
Eplucher et couper la pomme en petits morceaux.
Rincer le chou sous l'eau froide, bien l'égoutter puis le mettre dans un saladier avec la pomme et arroser de la sauce aux agrumes, bien mélanger, laisser mariner quelques minutes et servir sur deux belles feuilles de laitue (ou sur un lit de mâche ou de cresson).



Spaghettis de courgettes aux champignons

Ingrédients

1 courgette
3 champignons portobello
1 petit poivron rouge

Pour la sauce:

4 c à s Huile d'olive
2 c à c de miel ou d'agave
1/2 c à c de curcuma en
poudre
1 pincée de sel de l'himalaya
ou de sel de mer brut

Instructions

Pour 1 personne

Préparer la sauce / marinade en mélangeant tous les ingrédients de la sauce dans un bol à l'aide d'une cuillère.

Laver et couper les champignons; les faire tremper dans la marinade pendant 20 min. Éplucher la courgette et la passer au tour à légumes (voir photo ci-dessous).

Laver et couper le poivron rouge en petits dés.

Bien mélanger tous les ingrédients et déguster.

Bon appétit!





Rouleaux de courgettes aux légumes marinés

Ingrédients

- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron orange
- 1 petit poivron jaune
- 3 courgettes moyennes
- 1 tomate
- 4 champignons
- 1 avocat
- 8 feuilles de basilique

Marinade:

- 3 c à s de vinaigre de cidre
- 1 1/2 c à s de vinaigre balsamique
- 1/2 c à c paprika
- 1/8 c à c de cumin
- 1 pincée de Sel

Instructions

Pour 2 personnes

Dans un plat creux (saladier ou grand bol), préparez la marinade en mélangeant les ingrédients de celle-ci. Coupez les poivrons, la tomate, les champignons et une courgette en petits dés, et déposez les dans la marinade. Bien mélanger et faire mariner 4 heures (minimum).

Une fois que les légumes ont fini de mariner.

Avec un économiseur ou une mandoline, couper les courgettes dans la longueur en fines tranches.

Les superposées légèrement sur une longueur de 8 à 10 cm.

Garnir des légumes marinés

Ajouter des tranches d'avocat et rouler doucement.

Cette étape est un peu délicate.

Coupez le rouleau en 6 parties égales et placez-les doucement dans les assiettes (qui peuvent être garnies de laitue).

Régalez-vous.

Bon appétit!



Salade Tropicale

Ingrédients

2 feuilles de Laitue
1 Tomate
1 Avocat
1/8 d'Ananas
12 Raisins secs
2 Fraises
1 c à s de jus de citron

Instructions

Pour 1 personne

Eplucher l'avocat. Découper l'avocat, la tomate, la laitue, l'ananas et les fraises en petits dés.

Mélanger le tout avec des raisins secs et une cuillère à soupe de jus de citron.

Parfait avec des craquelins



Fraîcheur d'été

Ingrédients

2 feuilles de Laitue
1/2 Tomate
1/4 d'Avocat
1 Coeur de Palmier
12 Raisins secs
1 c à c. de Graines de chanvre
4 feuilles de Basilique
Huile d'olive

Instructions

Pour 1 personne

Laver les feuilles de laitue et de basilique, ainsi que la tomate.
Eplucher le demi-avocat.
Découper la tomate en rondelles.
Découper les feuilles de laitue en petits morceaux.
Découper le coeur de palmier en rondelles.
Decouper l'avocat en fines lamelles.
Placer le tout dans l'assiette et ajouter les raisins secs et les graines de chanvre au coeur des rondelles de tomates.
Arroser d'un filet d'huile d'olive



Préparation: 5 à 10 minutes



Trempeur au poivron rouge

Pour accompagner les cruditiés, les rondelles de courgettes, les brochettes de légumes crues...

Ingrédients

2 c à s de tahin
Le jus d'un citron
2 c à s d'huile d'olive
1/2 courgette épluché
1 poivron rouge
2 c à s de tomates séchées
Une pincée de sel
Une pincée de cumin
2 c à s de graines de chia

Instructions

Pour 1 personne

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer à grande vitesse pendant 50 secondes.
Servir et déguster.



Spaghettis de Patate Douce

Ingrédients

- 1 patate douce
- 3 feuilles de laitue
- 1 épi de maïs frais
- 1 poignée de canneberges
- 2 branches de persil frais
- 1 poignée de tomates cerises (optionnel)
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de jus de citron



Instructions

Pour 2 personnes

Eplucher et passer la patate douce au tour à légumes pour faire des spirales. Placer les spaghettis de patate douce dans un saladier puis arroser les d'huile d'olive et du citron. Bien mélangé. Égrainé le maïs, couper les tomates et les ajouter sur les spaghettis de patate douce, mélanger et ajouter les canneberges et le persil coupé finement. Servir et déguster.

On peut préparer ce plat à l'avance, ainsi les spaghettis auront mariné et seront plus tendres.

Attention, il existe différentes sortes de patates douces, certaines ne se prêtent pas à cette recette, elles sont reconnaissables à leur peau plus dure à éplucher et donnent un liquide blanchâtre collant quand on les coupe.



Le Chou Kale

Une salade pleine de bons nutriments.

Ingrédients

4 grandes feuilles de chou palmier ou kale dinosaure ou chou frisé
3 c à s d'huile d'olive
2 c à s de jus de citron
1 petite carotte
1 avocat
1 poignée d'amandes effilées

Instructions

Pour 2 personnes

Laver et sécher les feuilles de chou kale.
Retirer la partie centrale de chaque feuille; superposer 4 demi-feuilles les unes sur les autres, rouler les et couper de très fines tranches, puis recouper le plus fin possible les morceaux obtenus. Recommencer avec les 4 autres demi-feuilles.
Placer dans un saladier, arroser de l'huile d'olive et du jus de citron, bien remuer ou masser a la main.

Peler la carotte et le couper en fines tranches; Incorporer au chou kale.
Eplucher, dénoyauter et couper l'avocat en petits cubes ; l'ajouter à la salade.
Ajouter les amandes effilées et bien remuer.
Server aussitôt.

Cette salade peut être accomodée avec d'autres ingrédients: Essayer avec des petits morceaux de poivron rouge et des pignons de pin ou avec des morceaux de poire et des noix ...



Crédit Photo: Magali H

Endives Festives

Ingrédients

4 endives
1 clémentine
2 c à s de graines de grenade
3 noix de Grenoble
1 c à s de raisins secs

Pour la sauce:

1 c à s d'huile de noix (ou
d'huile d'olives)
le jus d'une demi orange

Instructions

Pour 2 personnes

Couper la base des endives, puis retirer le centre en faisant un petit cône à l'intérieur avec un couteau (en enlevant cette partie de l'endive, on retire une éventuelle amertume)
Couper les endives en 3 dans la largeur et mettre les morceaux obtenus dans un saladier.
Eplucher la clémentine et répartir les tranches sur les endives.
Ajouter les graines de grenade, les noix en morceaux et les raisins secs;
Arroser du jus d'orange et de l'huile.
C'est prêt!





Velouté de Citrouille

Ingrédients

500 gr de citrouille
250 ml de lait d'amande ou
de lait de noix de coco
1/2 c à c de curcuma
1/4 c à c de gingembre en
poudre
1 pincée de cannelle
1 pincée de sel de l'himalaya
1 pincée de poivre

Instructions

Pour 2 personnes

Eplucher la citrouille et retirer les graines.
Couper la citrouille en petits cubes de 2 cm
environ.
Mettre tous les ingrédients dans le blender
et mixer à vitesse lente pendant 10 secondes.
Puis mixer à vitesse rapide pendant 40
secondes.
Déguster!





Crème dessert à la caroube

Ingrédients

3 bananes
1/2 avocat
2 c à s de caroube en poudre
ou de cacao cru en poudre
1 c à c de vanille en poudre
50 ml d'eau

Instructions

Pour 2 à 3 personnes

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
Si besoin ajouter un peu d'eau.
Réfrigérer 1 heure et déguster.





Flan Tropical

Ingrédients

3 Oranges
1 Mangue
1 Papaye

Instructions

Pour 6 petits gâteaux

Presser les oranges et disposer le jus dans le blender.

Eplucher et dénoyauter la mangue. Disposer la chaire dans le blender.

Couper la papaye en deux et retirer les petites graines noires, puis à l'aide d'une cuillère retirer la chaire et disposer la dans le blender.

Mixer jusqu'à obtention d'un liquide homogène. Disposer ce «smoothie» dans un ramequin ou un bol et placer le au réfrigérateur au moins 3 heures pour que le flan prenne.

Déguster!

A noter: ce flan ne contient aucun gélifiant, la pectine de la papaye va former un gel progressivement.



Pizza de fruits

Parfait pour un buffet, une fête d'anniversaire etc... très rapide et super simple

Ingrédients

1 grosse tranche de pastèque
4 grosses fraises
1 banane
4 gros raisins
1 c à c. de noix de coco en
poudre

Instructions

Pour 6 à 8 personnes

Couper la grosse tranche de pastèque en 6 ou 8 parts.
Laver, éplucher et couper vos fruits (vous pouvez utiliser d'autres fruits).
Décorer votre pastèque avec vos fruits et saupoudrer de noix de coco en poudre.
Bon appétit.





Glace au chocolat

Un petit plaisir gourmand, présentation suggérée avec du brownie.

Ingrédients

4 bananes congelées
1 c à s de poudre de cacao
ou de caroube en poudre
50ml d'eau

Instructions

Mettre les ingrédients dans un blender et mixer avec un peu d'eau selon la consistance désirée.
Déguster sans attendre!

Pour 2 à 3 personnes

Glace à la vanille

Ingrédients

4 bananes congelées
1 c à c de vanille en poudre
50ml d'eau

Instructions

Mettre les ingrédients dans un blender et mixer avec un peu d'eau selon la consistance désirée.
Déguster sans attendre!

Pour 2 à 3 personnes





Gâteau aux carottes

Ingrédients

250gr de pulpe de carottes
80 à 100gr de raisins
trempés durant 15 min.
100gr de noix de pécan
25gr de noix de coco râpée
des fruits frais pour la
décoration (raisins, poire...)
ou chocolat fondu.

Saupoudrer le fond de petits moules de noix de coco râpée.
La noix de coco râpée aide à démouler facilement le gâteau.
Verser le mélange dans les moules et bien presser.
Laisser refroidir au réfrigérateur pendant plusieurs heures.
Au moment de servir, démouler les gâteaux et décorer avec des fruits frais
ou du chocolat fondu.
Régalez-vous!

Instructions

Pour 4 petits gâteaux

Dans un blender, réduire en poudre les noix
de pécan, puis verser la poudre obtenue
dans un grand saladier.
Dans un robot ménager verser la pulpe de
carotte et les raisins;
Mixer la pulpe de carotte avec les raisins
secs
Verser ce mélange sur la poudre de noix de
pécan et bien mélanger.



Bouchées au citron vert



Pour 16 à 20 boules

Ingrédients

Pour les bouchées

120 gr d'amandes broyées

250 gr de noix de coco râpée

1 c à c de zeste de citron vert

2 c à s de jus de citron vert

60ml d'agave, ou de sirop
d'érable

quelques feuilles d'épinards
(pour la couleur)

Pour la sauce

50 gr de poudre de cacao ou
de caroube en poudre

100 ml d'huile de noix de
coco

3 c à s d'agave ou de miel

Instructions

Dans le robot ménager, mixer d'abord un
par un tous les ingrédients secs.

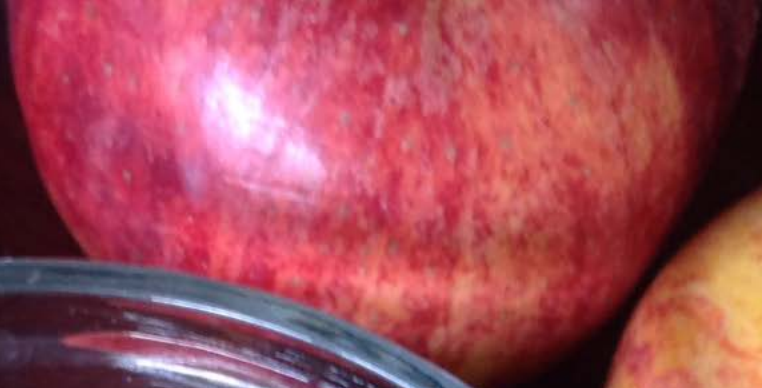
Ajouter les ingrédients liquides et mixer
jusqu'à une belle consistance.

Former des boules dans le creux de vos
mains et laisser durcir au réfrigérateur
pendant environ 3 heures.

Faire la sauce en faisant liquifier l'huile
de noix de coco au-dessus d'un bol d'eau
chaude (bain Marie);

Ajouter l'agave et la poudre de cacao et
mélanger avec une cuillère.

Tremper chaque boule dans la sauce et
remettre à durcir au réfrigérateur ou au
congélateur quelques heures.





Compote de pommes

Recette super facile, rapide et délicieuse

Ingrédients

2 à 3 pommes
1 banane
1 c à c de jus de citron
1 c à c de sirop d'érable
1/2 c à c de cannelle en
poudre

Instructions

Pour 2 personnes

Eplucher et couper les fruits en gros morceaux;
Mettre dans le blender, ajouter les autres ingrédients et mixer en variant la vitesse du mixeur jusqu'à l'obtention d'une compote onctueuse.





Crème onctueuse au chocolat

Ingrédients

La chair de 2 jeunes noix de coco
6 à 8 dattes (medjool de préférence)
1 c à c de vanille en poudre
1 1/2 de poudre de cacao ou de caroube en poudre

Instructions

Pour 2 à 3 personnes

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
Si besoin ajouter un peu d'eau.
Réfrigérer 1 heure et déguster.



L'alimentation fraîche et vivante peut nourrir votre corps, vous donner de l'énergie et calmer vos fringales.

Les recettes présentées dans ce livre rendent les choses si simples pour manger sainement, vivre mieux, et être heureux.

Pas besoin de déshydrateur!
Que des recettes simples et faciles.
12 recettes délicieuses et simples pour votre santé.

Pas d'aliments industriels,
pas de gras trans,
pas de sucres raffinés,
pas de colorants artificiels,
ni d'arômes artificiels,
ni de produits de conservation.
Que de vrais aliments entiers et bruts!
Recettes sans gluten et végétariennes!



Stéphane et Sabine