

## Les recettes d'Irène

Petit-déjeuner .....	3
Apéritifs .....	3
Jus Concombre.....	3
Hamburgers .....	5
Spaghetti Bolognaise .....	5
Salade concombre .....	5
Salade Melon .....	5
Salades de Carottes à l'orange .....	5
Salade de choux fermenté .....	5
Salade de Champignons .....	5
Salade de graines germées (Lentilles corail et Quinoa) .....	6
Salade de Graines germées.....	Erreur ! Signet non défini.
Salade de Quinoa noir germé .....	6
Salade grecque .....	6
Tartare d'Algues .....	7
Rouleaux de printemps .....	7
Sauce du Carré des simples .....	7
Crackers à la Tartinade .....	7
Pâte végétal aux champignons .....	8
Pizza .....	8
Soupe aux champignons .....	8
2	
Crakers au chocolat .....	9
Glaces bananes - fruits rouges .....	10
Flan avec de l'Agar Agar .....	10
Flan .....	10
Yaourt .....	Erreur ! Signet non défini.
Bûche de Noël .....	Erreur ! Signet non défini.
Bouchée de Noël .....	Erreur ! Signet non défini.
Gâteau « coco » .....	11

### Une boisson très sympathique pour remplacer le café du matin

Mettre un citron épluché dans le bocal du blender avec une belle noix de gingembre... Mixer avec un peu d'eau chaude et passer dans un récipient verseur dans lequel vous aurez mis deux cuillères à soupe de miel d'acacia de préférence, parce que non parfumé et ajouter un litre ou un litre et demi d'eau chaude à consommer de suite ou à conserver dans une bouteille thermo pour le boire au cours de la journée..

Ou 4 gouttes d'h.e. de cannelle, 1 de girofle, (facultatif) une cuiller de miel, un jus de citron et eau chaude

### Petit déjeuner nutritif et chaud pour les jours froids :

Une poignée d'amandes, de noisettes ou de noix de cajou plus une de dattes ou de raisins secs que vous mettrez dans le bocal du mixer et mixerez à sec avant d'ajouter l'eau chaude nécessaire pour faire votre super petit déjeuner.

Quand aux jours chauds, soit vous vous régalez de vos fruits préférés, car l'intelligence de la vie sait à travers vos goûts que ce sont ceux dont vos cellules ont le plus besoin. A moins que vous préfériez les mettre dans le bocal de votre blender pour les réduire en purée selon vos goûts

( voir sur [www.santénaturopathie.com](http://www.santénaturopathie.com) dans recettes)

Régalez vous et dites vous que lorsque vous prenez ce petit déjeuner, vous n'aurez pas envie de votre café de 10 heures et de la cigarette qui l'accompagne!

## **Apéritifs**

1. Mixer une grosse noix de gingembre avec des morceaux de pastèque que vous passerez au tamis avant d'ajouter un peu de jus de raisin que vous servirez l'été avec des glaçons.
2. Vous pouvez également mixer et passer au tamis avant de les servir des tomates avec une branche de céleri ou de basilic, un brin de sel et un peu de citron ou si vous en avez une, les passer à la centrifugeuse

## **Lait de concombre**

Pour un bocal de blender, mettre

1 grand concombre ou plusieurs petits non épluchés s'il sont bio et épluchés s'ils ne le sont pas

1 petit oignon

Quelques branches de menthe fraîche

Un demi avocat,

Une cuiller à soupe de purée d'amande ou de crème de coco

Une pincée de gros sel

Un citron épluché et mixer avec un peu d'eau d'abord et l'eau nécessaire pour remplir le bocal et servir avec une paille, une feuille de menthe et un glaçon.

## **Jus de légumes frais**

Passer quelques carottes bien lavées sans être épluchées, dans la centrifugeuse ou l'extracteur avec gros comme une noix de gingembre, si vous l'aimez, une branche de céleri, un morceau de fenouil, un demi concombre, un morceau de betterave rouge ou toute composition à votre goût. Plus éventuellement une petite pomme ou une demi orange pour adoucir...

## **Jus ROUGE**

Un kilo de carottes, Une belle betterave rouge, éventuellement un concombre bio avec la peau et une orange avec la peau plus Gingembre à votre goût

## **Jus VERT**

Un pied de céleri branche, Un ou deux fenouils, Un concombre bio avec la peau ou des feuilles d'épinards ou de chou kale plus une orange bio avec la peau, Une ou deux belles pommes, gingembre à votre goût

## **Jus de pastèque melon.**

Passer à la centrifugeuse ou à l'extracteur, un gros morceau de pastèque et de melon avec quelques branches de menthe ou un morceau de gingembre.

Excellent lorsqu'il fait chaud.

## **Tartinade de poivrons rouges**

150 g de noix de Grenoble,

2 à 3 poivrons rouges coupés en morceaux

½ oignon

4/5 tomates séchées si possible trempées jusqu'à ce qu'elles soient tendres  
1 cuiller à soupe de tamari  
1 pincée de sel et poivre selon goût  
Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée homogène  
Et délicieuse.

### **Tartinade ou sauce bolognaise**

Mettre 3 poignées de noisettes dans le bocal du mixer,  
1 poignée de raisins secs,  
1 poignée de tomates séchées  
plus une tomate fraîche que vous mixerez  
avec quelques cuillers à soupe d'huile d'olive, 4 gousses d'ail, un demi oignon moyen,  
du sel ou du tamari plus un gros bouquet de basilic, d'origan et d'herbes italiennes.  
Mixer le tout et régalez vous.

### **Spaghettis Bolognaise**

Passer trois ou quatre courgettes à la machine à spaghettis et massez les avec un peu de paprika et d'huile d'olives pour leur donner l'aspect de pâtes cuites.  
Pour la sauce qui les accompagnera, ajoutez deux tomates fraîches à la tartinade que vous mixerez ensemble et verserez au centre du plat de spaghettis pour une plus jolie présentation et mélangerez seulement en les servant.

### **Chamburgers**

Enlevez la queue des champignons de Paris que vous garderez pour un autre usage, essuyez et épluchez leur tête que vous garnirez d'une petite cuiller de tartinade bolognaise et coifferez d'une tomate cerise.

### **Salade de concombres**

Couper les concombres et l'oignon en fines tranches  
Ajouter un avocat coupé finement, du sel, du jus de citron et 5 à 10  
feuilles de menthe entières ou finement coupées, selon vos goûts

### **Salade de melon**

Trancher finement le melon,  
Saupoudrer le de sel, de poivre et de zeste de citron frais Ajouter des  
feuilles de menthe entières ou coupées au choix, du jus de citron et un filet d'huile d'olives et régalez vous.

### **Salade de carottes à l'orange**

Râper quatre à cinq belles carottes et le zeste de 2 oranges (les zestes sont la partie orange de la peau, juste avant le blanc) – Couper les oranges en petits morceaux, ajouter la chair d'un avocat bien mur ou quelque cuillers d'huile de noix ou de tournesol ou olives et terminer avec des feuilles de menthe coupées et quelques feuilles entières sur la surface du plat pour une plus jolie décoration.

### **Salade de chou fermenté**

Un bol de légumes lacto-fermentés  
Un avocat  
Un peu d'échalote ou d'oignon ou les deux  
Persil, estragon, ciboulettes au choix ou anis vert ou cumin,  
Sel  
Jus de citron et ajoutez quelques olives ou cerneaux de noix

## **Salade de champignons**

Emincer les champignons que vous aurez rapidement, très rapidement passés sous le robinet et essuyés, pour qu'ils ne prennent pas l'eau.

Ajouter un peu d'ail et de persil selon vos goûts, du sel, du jus de citron, la chair d'un demi ou d'un avocat ou deux cuillers à soupe d'huile d'olive que vous remuerez juste avant de servir.

## **Salade de graines germées**

Mettre au moins trois à quatre cuillers à soupe de graines germées par personne dans un saladier. Ajouter un beau bouquet de persil, un peu de basilic ou de fines herbes au choix finement coupés plus un demi oignon ou une échalote également finement coupés, une ou deux tomates coupées en petits morceaux, quelques olives noires, du jus de citron, du sel ou du tamari et éventuellement une poignée de raisins secs ou une cuiller de miel. Si désiré, ajouter un peu de papaye, d'oranges, de pommes ou de poires, selon vos goûts et disponibilités.

Vous pouvez ajouter un brin de piment si vous l'aimez et votre salade n'en sera que meilleure. Et varier ainsi vos salades à l'infini...

## **Salade de graines germées aux algues**

A la salade précédente, ajoutez une grosse poignée d'algues sèches et réhydratées et régalez vous en vous faisant le plus grand bien.

## **Salade de quinoa noir ou blanc germé**

1 gros bol de quinoa germé

1 oignon ou 2 échalotes

Une poignée d'olives noires

2 tomates (« cornue des Andes »)

Basilic, ciboulettes, cèbettes, herbes italiennes, marjolaine, origan à volonté

Vous pouvez présenter cette salade de multiples façons : soit directement dans le saladier, mais aussi dans des feuilles d'endives ou de salade verte...

Rappelez-vous que les graines germées sont au minimum 20 fois plus riches

En protéines que la viande, 4 fois plus riches en calcium que les produits laitiers

Et 3fois plus riches en fer que le foie d'animal.

Alors n'hésitez pas, usez en pour votre plus grand bien !

## **Grecque salade**

1 belle laitue ou autre salade,

3 tomates et un oignon coupés en tranches dans le sens de la hauteur,

Un demi concombre coupé en tranches minces,

3 gousses d'ail

1 poignée de feuilles de menthe

sel, olives noires, basilic, huile d'olive, citron et feta de noix de cajou ( voir recette plus loin)

## **Tartare d'Algues**

Faire tremper les algues sèches pour les réhydrater (Wakame, Aramé haricots de mer, Kombu, Dulse, Laitue de mer) –Les couper grossièrement et les mettre dans le bocal du mixer avec un bouquet de persil finement coupé,

une gousse d'ail,

une grosse poignée de noix,

Gros comme une noix d'oignon ou d'échalotte,

deux à trois petits cornichons dans le vinaigre et  
une cuiller à soupe de câpres,  
une petite cuiller de moutarde,  
un peu de Miso ou de tamari,  
1 cuiller à soupe de jus de citron et  
une d'Huile d'olive  
Mixer l'ensemble

## **Rouleaux de printemps**

Quelques feuilles de Nori

Mixer des graines de Quinoa germé ou de sésame avec 2 c.à s. de noisettes ou de purée de noisettes, 2 carottes, un jus de citron, du Tamari ou du sel, du persil, ou toutes autres herbes

Étaler une feuille de nori que vous mouillerez légèrement et étendre au milieu quelques feuilles de menthe, trois cuillers à soupe du mélange sur toute la largeur de la feuille sur lequel vous mettrez une ou deux tranches de poivron rouge et d'avocat.

Rouler cet ensemble à la main et passer le une heure au congélateur avant de le découper en tranches de deux ou trois centimètres d'épaisseur avant de le servir avec une petite sauce de

## **Sauce du Carré des simples**

Dite sauce canard, parce qu'elle a toujours été servie dans une saucière en forme de canard

Mettre dans le bocal du mixer :

1 oeuf entier à température ambiante ou un bel avocat.

Un gros, très gros bouquet de Persil,

5 à 6 gousses d'ail,

Quelques branches de basilic, de menthe, de coriandre, d'origan ou d'estragon au choix plus deux gouttes d'huile essentielle de coriandre ou de muscade .

sel

1 c.à soupe de jus de citron

Commencez à mixer avec un peu d'huile que vous ajouterez en au fur et à mesure que la sauce s'épaissit. Cette sauce peut servir à de multiples préparations comme des courgettes râpées, du radis noir, des champignons et autres crudités

## **Crackers croquants**

1 volume de graines lin doré trempées quelques heures

1 demi volume de graines de lin en poudre

1 volume de sarrasin germé

1 volume d'oignons

1 volume de pulpe de carottes laissée par le jus de carottes

Une ou deux tomates ou un peu de crudités qui restent du repas précédent,

Un peu de tamari et mixer le tout pour faire une pâte onctueuse avec la lame en S.

Étendre sur les feuilles Téflex de l'extracteur et faire déshydrater

5 à 6 heures avant d'enlever les Teflex pour continuer à déshydrater encore au moins 6 heures jusqu'à ce que les crackers soient bien secs et croquants...

## **Crackers à la tartinade**

Etaler de la tartinade sur les crackers,  
Ajouter 1 petite tranche de tomate  
Du jus de citron  
Des herbes « mélange italien »  
Des rondelles d'oignon, quelques  
olives et du basilic haché, sel et  
quelques gouttes huile d'olive.

## **Tartinade de champignons**

2 tasses de noix de Grenoble  
200 grammes de champignons de Paris plus une poignée de champignons  
secs ou quelques morceaux de morilles séchées.  
1 tasse de persil  
2 cuillers à soupe de Tamari  
Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.  
Cette préparation peut se manger comme  
un pâté ou garnir des canapés ou des  
crackers.

## **Pâte de champignons**

200 grammes de graines de tournesol  
200 gr. de champignons frais ou surgelés.  
5 à 6 morilles séchées  
Quelques brins de persil  
4 à 5 gousses d'ail  
Du tamari ou du sel  
Mixer le tout  
Ajouter pendant le mixage : une tomate, plus 3 cuillers à soupe d'huile d'olive.  
Fates cuire une cuiller à dessert d'agar agar dans 1 verre  
d'eau que vous ajouterez en fin de préparation.  
Servir le lendemain après au moins une nuit au frigidaire.

## **Terrine aux trois légumes**

¼ de chou-fleur  
1 poivron rouge,  
150 Gr. d'épinards

Mixer d'abord le poivron rouge, avec une noix de gingembre et un avocat bien mur.  
ajouter le sel nécessaire et un verre d'eau bouillie avec une demi cuiller à soupe d'agar agar  
Bien mélanger et mettre dans un moule à cake filmé d'un plastique alimentaire.

Ensuite mixer le chou fleur avec le sel nécessaire, 3 à 4 gouttes d'huile essentielle de coriandre, une  
bonne cuiller de purée d'amandes, de noix de cajou ou de crème de coco, un demi avocat et la même  
préparation d'agar agar que pour les poivrons et déposer l'ensemble sur les poivrons.

Ensuite mixer les épinards avec un avocat, du sel et la même préparation d'agar agar que  
précédemment et verser sur la préparation de chou fleur. Mettre le moule à cake au frigidaire et  
attendre au moins quatre heures avant de servir... Vous pouvez également mettre ces trois couches  
dans des petites verrines à servir individuellement. Bon appétit !

## **Pizza**

Pour la pâte :  
Une tasse de graines de tournesol ou de courges

Une tasse de graines de Lin.

Un oignon haché

Une demi branche de céleri

1 tomate

2 gousses d'ail

Mixer le tout et étendre sur une feuille téflex avant de mettre à déshydrater

Lorsque la préparation est déshydratée, la mettre sur le plat de service et étendre dessus une couche de tartina de Bolognaise

Ensuite, disposez dessus quelques

feuilles de verdure et dessus encore des tranches

d'avocat, de tomates, d'oignons et

de champignons ou de Féta de cajou.

Saler et ajoutez encore de l'origan séché, des herbes à pizzas,

du basilic frais un filet d'huile d'olive et de citron,

Et quelques olives noires avant de vous régaler.

Une autre préparation voudrait que vous remplaciez les tranches d'avocat par une crème de cajou faite avec une grosse poignée de noix de cajou, deux cuillers à soupe de graines de lin dorées, une bonne cuiller à café d'extrait de bouillon de légumes, 1 ou 2 gousses d'ail et un grand verre d'eau cuit avec une cuiller à dessert d'agar agar. Et faire la garniture de cette pizza avec des oignons caramélisés

## **Yaourt végétal**

110 grammes de noix de cajou

310 grammes d'eau

1 sachet de base de yaourt ou 60 grammes de yaourt déjà fermenté qui peut être fait à partir d'un yaourt probiotiques actif provenant d'une boutique de produits naturels.

3 cuillers à soupe de miel

1 cuiller à café d'agar agar plus deux cuillers à soupe d'eau

2 cuillers à soupe de beurre de coco

Mixer finement les noix de cajou à sec, ajouter l'eau, le miel, le beurre de coco fondu

Et l'eau bouillie avec l'agar agar et mettre cette préparation au déshydrateur pendant 8 heures et ensuite au frigidaire avant de la consommer

Ou, si vous n'avez pas de déshydrateur, au four à 30 ou 35 degrés pendant ce même temps ou encore à température ambiante pendant deux jours.

## **fromage aux herbes**

que vous ferez en mixant une poignée de noix de cajou avec une ou deux gousses d'ail, selon goût, un peu de sel ou d'extrait de bouillon de légumes, et un verre d'eau bouillie avec une cuiller à café d'agar agar . Versez cette préparation dans un bol, laissez à refroidir et ajoutez une grosse poignée de ciboulette.

## **Crème de choux-fleurs**

½ chou-fleur

une dizaine de branches de coriandre fraîche

2 avocats moyens ou 3 petits

1 oignon

Deux cuillers à soupe de crème coco ou une de purée d'amandes,

Un jus de citron

Sel

Mixer le tout et verser dans le plat de service que vous mettrez au moins une demi heure au frigidaire avant de déguster.

## Sushis

Un petit air d'exotisme et un grand succès pour vos sushis dès que vous les aurez parfaitement mis au point.

Mixer 100 gr de quinoa germé avec une cuiller à soupe de purée de noisettes ou une poignée de noisettes,  
3 carottes moyennes,  
Une cuiller à soupe de jus de citron,  
Une cuiller à soupe de soya ou tamari ,  
Une poignée de feuilles de menthe fraîche,



Etaler deux cuillers à soupe de ce mélange au centre d'une feuille d'algues Nori que vous aurez quelque peu humectée Etendez cette préparation dans le sens de la largeur et tout au long dessus, ajoutez une guirlande feuilles de menthe fraîche, et toujours dans le sens de la largeur, poser dessus une tranche d'avocat de deux centimètres d'épaisseur environ et une tranche de poivron rouge. Comme vous l'avez vu et à l'aide d'un petit rouleau que vous trouverez dans les magasins asiatiques, rouler et fermer votre feuille de nori que vous placerez au moins quelques heures au congélateur avant de les découper en tranches de deux centimètres d'épaisseur que vous présenterez joliment sur le plat de service et servirez si besoin est avec une sauce que vous aurez préparée avec une cuiller à café de wasabi, deux cuillers à soupe de crème de coco et un jus de citron.

Servez si possible avec des baguettes et régalez-vous !

**Si vous avez un déshydrateur et faites des crackers, déposer sur chacun d'eux,**

soit une noix de tartinade, une feuille de basilic, une tomate cerise ou une olive noire.  
soit une noix de fromage aux herbes que vous garnirez d'une tomate cerise.

Voilà de quoi commencer à offrir des apéritifs qui plaisent..

Pour les desserts, il y en a autant que vous voulez et comme pour toutes les autres recettes, il vous suffit d'aller sur internet et de taper « Alimentation vivante » et vous n'aurez que l'ambarras du choix. A savoir que le remède étant toujours à côté du mal les Etats Unis sont actuellement en tête de liste

### **Soupe aux champignons**

Mettre dans le bocal du blender,

1 bol de champignons de Paris

1 c.à s. de purée d'amandes

Quelques champignons secs morilles ou cèpes

2 à 3 branches de persil

1 demi avocat ...

1 cuiller à soupe d'extrait de bouillon de légumes et un peu d'eau bouillante avant de mixer en ajoutant l'eau nécessaire au fur et mesure de l'onctuosité du mixage.

**Voir d'autres recettes dans recettes sur : [santenaturopathie.com](http://santenaturopathie.com)**

En dernier lieu et particulièrement pour les personnes dépressives,  
Préparez chaque soir pendant deux ou trois semaines, une délicieuse

## **Soupe d'ortie**

Que vous prendrez seule de préférence ou après vos salades et crudités, mais pas avant.

¼ d'oignon moyen

Plein le bocal du blender de jeunes feuilles d'ortie

5 ou 6 brins de marjolaine ou de coriandre

1 avocat

1 cuiller à soupe de purée d'amande ou de sésame

Une cuiller à soupe d'origan

Une cuiller à soupe d'extrait de bouillon de légumes

Mixer le tout en ajoutant l'eau bouillante nécessaire pour avoir le volume souhaité.

Cette même préparation sans eau que j'ai pompeusement appelé « caviar d'ortie » peut se servir sur des crackers, ou des rondelles de concombre ou de courgettes en accompagnement de crudités ou de jus de légumes frais.

## **Fromage aux noix**

1 tasse de noix de macadamia ou de cajou

2 cuillers de jus de citron

1/4 de cuiller de sel

1/4 de tasse d'eau

1 cuiller de levure alimentaire

Broyer tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à ce que vous ayez une consistance mousseuse. Garnir avec du romarin frais haché et un mélange d'herbes italiennes et d'Olives. Servez avec une cuillerée de confit d'oignons rouges, puis saupoudrer avec le romarin haché.

## **Petit Boursin**

Mixer une tasse de noix de cajou avec une cuiller à café d'extrait de bouillon de légumes

Rapunzel et 2 gousses d'ail.

Ajouter 1 tasse et demi d'eau et faites bouillir l'autre demi tasse avec une bonne cuiller à café d'agar-agar que vous mixerez avec cette préparation. Ajouter ensuite une tasse de ciboulettes coupées finement, remuer et mettre en cercles de métal d'environ 8 cm de diamètre et laisser au frigidaire avant de déguster.

## **Crackers au chocolat**

Une grande tasse de graines de lin mixées

Une de noisettes ou d'amandes mixées également et réduites en poudre

3 bananes plus une poignée de dattes ou de raisins secs et

2 c. à soupe de poudre de caroube ou de cacao cru plus éventuellement quelques

gouttes d'huile essentielle d'oranges ou d'amandes amères,

Mixer le tout et étaler sur du papier sulfurisé, déshydrater durant environ 20 heures

## **Glaces bananes**

Mettre dans le magimix des bananes congelées préalablement découpées et congelées avec

Soit : une cuiller à soupe de purée de noisettes

Soit : une grosse poignée de fruits rouges congelés et mixer

## **Flan**

Diluer une cuiller à soupe d'agar-agar dans un verre d'eau et l'amener à ébullition.

Parallèlement, mettre une grosse poignée de noix de cajou, de noisettes ou d'amandes dans le bocal de mixeur et mixer d'abord à sec avec quelques dattes ou une poignée de raisins secs ou encore deux cuillers à soupe de miel.

Cette préparation peut se faire avec du cacao, de la vanille, de l'essence amandes amères ou tout autre parfum de votre choix.

Et lorsque le mélange est fait, ajouter l'eau bouillie avec l'agar-agar et mettre dans des verrines que vous laisserez reposer au frigidaire avant de servir.

## Gâteau de coco

Mixer 500g de copeaux de coco avec

4 cuillers à soupe de miel

½ boîte de crème de coco

3 cuillers à soupe de purée d'amandes ou une poignée de noix de cajou...

Quelques gouttes d'essence d'amandes amères ou de vanille et lorsque cette préparation est homogène, ajouter un demi litre d'eau que vous aurez fait bouillir avec une cuiller à soupe d'agar agar et mixer.

Filmer un moule à gâteau d'environ 25 à 30 cm. de diamètre et verser la moitié de cette préparation dedans et laisser refroidir environ une demi heure au congélateur.

Pendant ce temps, mixer 500 grammes d'abricots ou autre fruit de votre choix avec deux bananes, une cuiller à soupe de purée d'amandes, deux de miel et un demi verre d'eau bouillie avec une bonne cuiller à café d'agar-agar

Verser cette préparation sur celle que vous aurez sortie du congélateur et remettez là à refroidir avant de la recouvrir avec la deuxième moitié que vous remettrez au frais pour la consommer ultérieurement après l'avoir garnie de la crème suivante :

Une grosse tasse de Noix de cajou

1/3 de boîte de crème de coco

3 cuillers à soupe de miel d'acacia

et deux tasses d'eau bouillie avec 2 cuillers à café d'agar-agar

Ensuite laisser prendre l'ensemble au moins quatre heures au frigidaire avant de servir

Avec une jolie rose en décoration.

## Choco-truffes...

Après des demandes répétées, je vous livre enfin cette recette non seulement...

Délicieuse , Rapide à faire , Pratique à partager Mais surtout bourrée de produits sains

Ces truffes feront scintiller vos papilles sans vous faire « culpabiliser » (comme disent les journaux féminins), car c'est

« Le dessert gourmand le plus innocent au monde ! »

### Ingrédients simples et innocents

- 1 cuillerée à soupe de cacao en poudre (sans sucre)
- 10 dattes trempées dans l'eau chaude pendant 30 minutes
- 2 cuillerées à soupe de purée d'amandes – facile à faire vous-même en hachant des amandes entières dans un moulin à café.
- De la noix de coco râpée
- 1 cuillerée à soupe d'huile vierge de coco
- 1 pincée de sel

Tous ces ingrédients de base sont faciles à acheter bio.

### Recette en deux étapes

Mixez le tout ensemble, sauf la noix de coco râpée. Le mieux est d'utiliser un robot mixeur.

- Une fois la pâte homogène, formez de petites truffes que vous roulerez dans la noix de coco râpée – comme une panure.

Bon appétit

### **Pâte à tarte**

**Une tarte crue, c'est possible et vous en trouverez la recette dans le livre « CRU » de Kate Wood . modusvivendi**

En attendant si vous désirez essayer

Faites tremper 100 g (6C. à soupe environ) de graines de sarrasin

4 C à soupe de noix de Grenoble

1/2 C. à thé de poudre de gingembre

10 dattes dénoyautées pendant quelques heures.

Egoutter et rincer le sarrasin et les noix que vous mixerez avec le gingembre, l'huile et les dattes égouttées pour obtenir une pâte homogène.

Mettez la boule de pâte entre deux plaques de film alimentaire pour l'aplatir au rouleau en forme ronde d'environ 2 à 3 mm d'épaisseur. Enlever le film du dessus et transférer la pâte sur un plateau du déshydrateur et enlever le 2<sup>ème</sup> film)

Laissez-là 6 à 7 heures au déshydrateur et retourner là sur le plat de service.

Vous pouvez alors là garnir d'une mousse au chocolat que vous aurez faite avec trois bananes, deux avocats et deux à trois cuillères à soupe de caroube ou cacao cru mixés que vous garnirez avec quelques cerneaux de noix ou de une petite poignée pignons de pin avant de la mettre au réfrigérateur .

Vous pouvez aussi la garnir de tranches de fruits (pêches, abricots, fraises, framboises, poires etc..) sur lesquelles vous verserez la préparation suivante avant de la mettre au réfrigérateur.

Faire bouillir un verre d'eau avec 1 cuiller à café bien pleine d'agar agar que vous mixerez avec un verre de jus de fruits rouges si vous avez fait une tarte aux pêches, fraises ou framboises ou de jus d'abricots, de mangue, d'ananas, si vous l'avez faite avec des abricots, des mangues ou des poires.

Etonnant ! mais délicieux et apprécié.

D'autres titres de livres de cuisine vivante ?

L'alimentation vivante de Karen Michèle Verner qui est excellent, simple et très utile pour démarrer N'est plus édité, mais peut se trouver sur amazon ou price minister

Cuisinons sans cuisson de Sergei et Valya Boutenko editions Jalinis

**Bon appétit, mais surtout : Excellente Santé**