

7

# RECETTES VIVANTES



# Apéritif en foie





## Apéro d'été en folie



### **INGRÉDIENTS PATATES DOUCES GOURMANDES**

- 1 grande patate douce
- Fromage frais type St Moret ou Philadelphia (version bio) ou chèvre frais
- une dizaine de tomates cerises
- herbes de Provence
- Sel, poivre
- Filet d'huile d'olive
- option pour ajouter du vivant : graines germées

### **PRÉPARATION PATATES DOUCES GOURMANDES**

1. Préchauffer le four à 200 degrés
2. Bien laver la patate douce afin de pouvoir garder la peau
3. La couper en rondelles d'une épaisseur d'environ 1/2 cm
4. Les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les enfourner environ 15'
5. Une fois cuites, sorties du four et refroidies (ou tièdes); tartiner de fromage frais, parsemer d'herbes de Provence
6. Disposer 1 tomate cerise coupée en 2 sur chaque patate douce
7. Saler, poivrer, et verser un filet d'huile d'olive avant de savourer !

# Jus d'automne





# Jus d'automne



## POIVRONADE EN FOLIE

- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 piment pour les plus motivés
- 2 branches de céleri
- 1/2 citron vert
- Menthe ou coriandre (ou pas d'herbes aromatiques)
- 1 cm de gingembre

## PRÉPARATION

Passer tous les ingrédients à l'extracteur pour chacun des jus en ayant bien lavé tous les légumes et fruits au préalable.

## JUS ACE

- 2 oranges (sans la peau)
- 4 carottes
- 1/2 citron

## PRÉPARATION

Passer tous les ingrédients à l'extracteur pour chacun des jus en ayant bien lavé tous les légumes et fruits au préalable.

# Pain au sarrasin





# Pains sans gluten



## PAIN AU SARRASIN À LA VAPEUR DOUCE

300 g de farine de sarrasin

1 oeuf

1/2 cc de bicarbonate et 1 cc de vinaigre de cidre

1 cc de sel de l'Himalaya

30 cl d'eau de source ou filtrée

## PRÉPARATION

1. Mélangez les ingrédients secs
2. Ajoutez l'oeuf battu, l'eau et pour finir le mélange bicarbonate et vinaigre de cidre.
3. Versez dans le moule à cake du Vitaliseur (préalablement graissé) ou tout autre moule adapté à votre cuiseur vapeur. Parsemez de graines de votre choix si vous le souhaitez.
4. Cuire 50 minutes, laisser à l'air libre minimum 2h avant de déguster.

# Salade de pâtes de lentilles





# Salade de pâtes de lentilles express



## INGRÉDIENTS

- 80 g de pâtes de lentilles corail ou vertes, ou de pâtes de pois cassé, pois chiche (au choix selon vos goûts)
- 1 cac bombée de pesto d'ail des ours ou de pesto classique
  - 1 cas de vinaigre de cidre
  - 5 tomates cerises
  - 1 petite carotte
- 1 poignée de salade ou de mélange de jeunes pousses ou d'épinards frais
  - 1/2 poivron rouge
  - 1/4 de concombre
  - 3-4 olives vertes ou noires
- 20 g de feta ou de fromage de chèvre frais (au lait cru de préférence pour garder les nutriments du fromage)
  - Graines de courges
  - Gomasio (à l'ail des ours ou classique)

## PRÉPARATION

1. Porter l'eau à ébullition et faire cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet (très court en général)
2. Pendant ce temps, couper tous les légumes de la manière souhaitée (en petits dés, en lamelles etc), sauf les carottes en tagliatelles à l'aide d'un économiseur.



# Salade de pâtes de lentilles express



## PRÉPARATION

3. Bien laver la salade et la hacher finement
4. Dans le fond du saladier, mettre le pesto et le vinaigre de cidre et mélanger.
5. Une fois les pâtes cuites, égouttées et passées à l'eau froide pour les refroidir un peu, les verser dans le saladier.
6. Ajouter les légumes, les dés de féta puis les graines de courge et le gomasio.
7. Mélanger le tout, et le tour est joué!!

Bonne régalade !!

Astuce : N'hésitez pas à en faire plus qu'il ne faut afin d'avoir des restes pour votre lunch du midi par exemple.  
Se consomme très bien froide !

# Pumpkin latte





# Autour des courges



## PUMPKIN LATTE

### INGRÉDIENTS

- 1/4 de butternut cru
- 1/2 kaki (ou pomme)
- 1 cac de cannelle
- 1 pincée d'épices à pain d'épice
- Lait de coco sans sucre ajouté
- 3 dattes
- 1 cac de coco râpée

### PRÉPARATION

1. Couper le butternut en petits dés
2. Mettre tous les ingrédients dans le bol du blender en commençant par un fond de lait, le kaki ou la pomme, les épices etc et finir par le butternut.
3. Mixer, ajouter le lait au fur et à mesure, l'idée est d'obtenir une texture crémeuse.
4. Pour obtenir une boisson chaude; laisser tourner le blender jusqu'à ce que les parois commencent à tiédir.

# Fondant pumpkin chocolat





# Autour des courges



## FONDANT PUMPKIN CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS (POUR 5 FONDANTS)

- 200 g de potimarron cuit
- 1 oeuf
- 50 g de miel d'acacia
- 1 cac d'épices à pain d'épice
- 90 g de farine de petit épeautre complète
- 1 cac de vinaigre de cidre
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 gros carré de chocolat noir 70% par ramequin

### PRÉPARATION

1. Peler le potimarron et le couper en dés
2. Le cuire dans l'eau bouillante jusqu'à obtenir une texture que l'on puisse écraser
3. Le passer sous l'eau froide pour le tiédir
4. L'écraser à l'aide d'une fourchette et y ajouter l'oeuf
5. Compléter cette préparation avec le reste des ingrédients sauf le chocolat. Mélanger bien.
6. Graisser les ramequins ou moules à muffins avec de l'huile de coco puis les remplir de pâte jusqu'à mi hauteur. Y disposer 1 carré de chocolat, puis recouvrir de pâte.
7. Ainsi de suite pour chaque ramequin
8. Cuire entre 10 et 12 minutes à 180 degrés ou 9 minutes à la vapeur douce
9. Laisser tiédir avant de déguster !

# Cookies sains et rapides





# Encas sains et rapides



## POUR 12 COOKIES

20 g de noisettes concassées

10 g amandes concassées

40 g de purée d'amandes ou noisettes

Cannelle (option)

80 ml de lait végétal sans sucre au choix

2 cas de compote de pommes sans sucre ajouté

60 g de chocolat noir 70% de cacao minimum en morceaux

330 g de flocons d'avoine

60 g de miel d'acacia

## PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
2. Si vous avez du mal compacter les cookies je vous conseille d'ajouter un peu de purée de pomme.
3. Cuire 10 à 15 min au four à 180 degrés

Vous pouvez également réaliser cette recette sans cuisson en formant des energy balls et les mettre au frigo plutôt qu'au four !