

LA RÉVOLUTION GOURMANDE *gourmande*

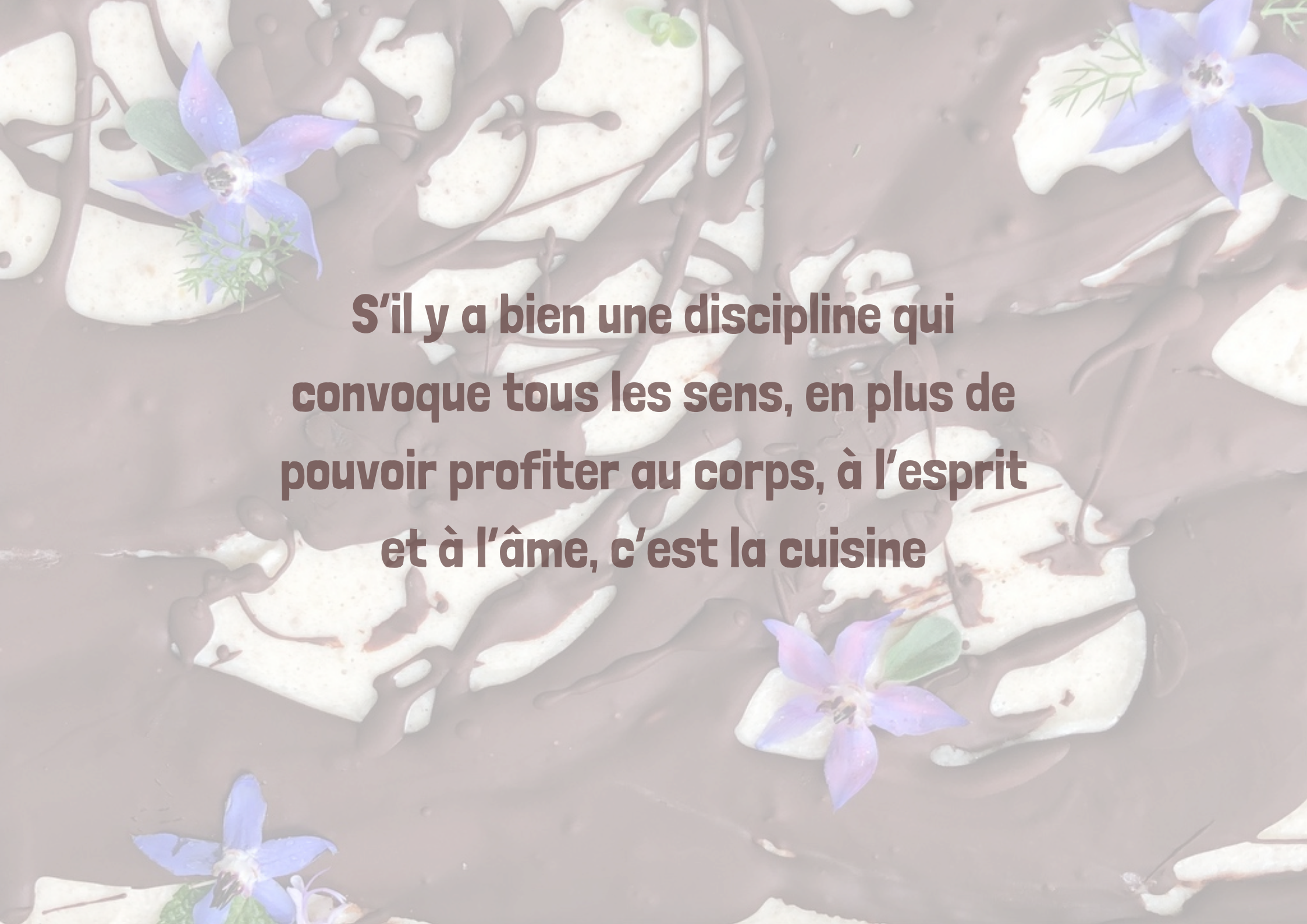
Le Guide pour faire
plaisir à ses papilles
tout en faisant du
bien à son corps

cru – sans sucres raffinés – sans gluten – vegan – simple

paq NATURO
PHYLLE



LA RÉVOLUTION GOURMANDE



**S'il y a bien une discipline qui
convoque tous les sens, en plus de
pouvoir profiter au corps, à l'esprit
et à l'âme, c'est la cuisine**

AVANT-PROPOS

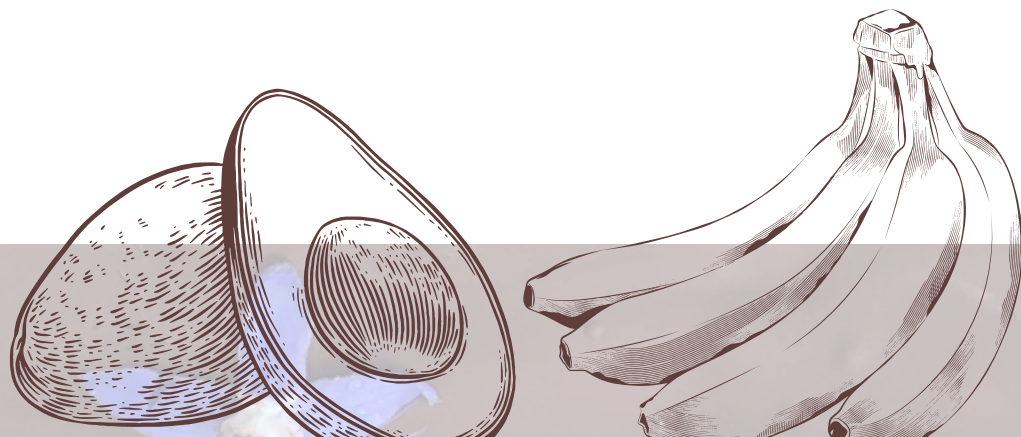
Durant mon parcours alimentaire, j'ai rencontré des personnes qui avaient des habitudes alimentaires opposées aux miennes, et en voyant ce que je mangeais ou la liste des "sans" qui caractérisait mon modèle, certains pouvaient dire : "Pas de gluten, pas de lait, pas de sucre, mais tu manges du vent en fait !"

Et bien j'aimerais leur rétorquer, que le vent c'est super goûteux, et qu'ils devraient essayer !

C'est sur cette idée, que je vous ai confectionné "La révolution gourmande" : Le Guide pour faire plaisir à ses papilles tout en faisant du bien à son corps"

Je vous propose de goûter à ce délicieux vent qui est en fait composé d'aliments de qualité, nutritifs, ne nécessitant pas de cuisson, formant des ensembles gustatifs très satisfaisants, invitant de vraies saveurs, tout en développant notre créativité et en ne bousillant pas notre santé. Un combo qui vaut de l'or à notre époque du faux, de l'industriel, du "trop".

Je ne vous partage ici que les recettes que j'ai inventées ou modifiées à ma sauce, que je réalise régulièrement et qui ont été testées et approuvées par mon entourage et moi-même. Je ne me suis pas "forcée" à en créer pour le ebook car l'intention et l'énergie n'auraient pas été les mêmes ! Certaines (glacées) ne vous paraîtront peut être pas de saison mais le seront quand les beaux jours reviendront, sans oublier qu'elles sont carrément appropriées pour les fêtes !



SOMMAIRE

Avant-propos

Sommaire

Préambule : À propos de Margot Naturophylle

PARTIE I : MISE EN BOUCHE (UN PEU DE THÉORIE)

- **Qu'est-ce que le sucre, chimiquement ?** 3
- **Le(s) problème(s) avec les pâtisseries traditionnelles** 4
- **Les multiples raisons pour lesquelles opter pour des ingrédients bruts dans ses desserts (et dans son alimentation tout court !)** 8
- **Les raisons pour lesquelles consommer des desserts (et autres) crus** 9
- **Pourquoi je vous propose aussi quelques sauces salées dans cet ebook plutôt sucré** 10
- **Alors, quels sucraants choisir ?** 12
- **Quel matériel pour ces recettes ?** 14
- **Avertissement** 16

17

18

26

27

SOMMAIRE

PARTIE II : LE MENU (LA PRATIQUE ET LA DÉGUSTATION !) **28**

Chapitre 1 : Les bases **29**

Base biscuitée universelle **30**

Crème glacée végétale **32**

caRAWmel salé **34**

Chapitre 2 : Les desserts et encas composés **36**

Bounty sans chimie **37**

BrawnIE **39**

Glace minute aux super-aliments **41**

Gâteau glacé marbré **42**

Glaces bi-goût **44**

Snickers sans chimie **46**

Banofee **48**

Crème avocacao **50**

Entremets photogénique **51**

SOMMAIRE

Chapitre 3 : Les fruits préparés

Smoothie chlorophyllé

Le véritable sorbet

Crudités

Chapitre 4 : Les extra

Chocolat cru maison

L'authentique pâte à tartiner

Chapitre 5 : Les sauces salées

Mayonnaise d'avocat

Sauce verte

Sauce sésame polyvalente

Sauce crémeuse aux multi-possibilités

Chapitre 6 : Les préparations déshydratées

Granola cru

Crackers salés

Biscru figue-carotte

53

54

56

58

60

61

63

65

66

68

70

72

74

75

77

79

SOMMAIRE

Chapitre 7 : L'apéritif

Kéfir pétillant aux infinies saveurs

Ginger bubbles

Où trouver ces ingrédients

Conclusion

Pour aller plus loin

Mentions légales

81

82

84

86

87

88

89

PRÉAMBULE : À PROPOS DE MARGOT NATUROPHYLLE



À 22 ans (il y a 10 ans), j'ai eu une sorte de déclic. Les jours suivant les week-ends où j'avais consommé des cocktails avec du sucre (vie étudiante !), j'observais une recrudescence de boutons d'acné, j'ai donc établi un lien de cause à effets entre la consommation de sucre raffiné et l'acné, ce qui a suffi à me convaincre d'arrêter le sucre raffiné et de limiter au maximum tous les sucres dont les glucides complexes...

Dès le 1er janvier suivant ce constat j'ai supprimé sans transition les sucres ajoutés de mon alimentation et drastiquement diminué les glucides complexes, je consumais encore des fruits dans la journée et ils étaient d'ailleurs souvent ma seule source glucidique journalière car pour eux la question ne se posait pas, je sentais qu'ils avaient leur place et qu'ils étaient bienfaiteurs.

Je suis devenue experte en décodage des étiquettes et tableaux nutritionnels des aliments emballés car vraiment je cherchais quasiment le zéro sucre. J'ai fait cela sans grande connaissances ni accompagnement, j'ai été dictée par mon for intérieur.

Les résultats ont été bluffants et rapides à se faire ressentir, en quelques mois : une vitalité accrue, l'état éclatant de ma peau (élément déclencheur), un sommeil que je sentais de qualité et réparateur, le ventre plat et aucun désordre digestif, le dégonflement général de mon corps et la qualité de mon esprit, bien plus positif qu'avant. Au regard de ces résultats, c'est comme si je m'étais allégée de déchets qui polluaient toutes mes sphères, pour en laisser apparaître le meilleur. J'ai poursuivi ce modèle pendant plusieurs mois mais j'ai compris qu'il ne pouvait pas être pérennisable ou qu'il fallait du moins qu'il soit optimisé.

Dans tous les cas, j'avais ouvert la brèche de mon intérêt pour la santé par l'alimentation, et pour la santé tout court...

Les années passant, en bonne (multi-)passionnée que je suis, je me suis d'abord formée en autodidacte, puis avec des formations officielles en diététique et naturopathie, sans jamais cesser, également, d'expérimenter par moi-même. Car on peut dire que je suis mon premier cobaye !

Pour ce qui est de la cuisine, à l'honneur dans cet ebook, elle est un savant mélange de toutes les dimensions que j'aime : connaissance des aliments et du monde végétal, santé par l'alimentation, créativité, 5 sens, faire avec ses mains, partager. Une pratique en 4D quoi ! Avec autant d'aspects positifs, je vous assure qu'il ne m'a pas été difficile d'imaginer des alternatives saines et gourmandes aux sucreries durant toutes ces années !

Toutes les recettes que je vous présente ici, je ne les aurais peut être pas consommées dans ma période "zéro sucres", même si elles ne contiennent pas de sucres raffinés. Cependant comme je l'ai dit, c'était une sorte de régime qui ne doit pas être adopté dans la durée, au risque de carences et de sous-alimentation. Souvenez-vous : l'alimentation d'équilibre intègre des glucides, des lipides et des protéines, provenant de sources bien sélectionnées, en des proportions réfléchies.

Comme ces recettes ne seraient pas complètes sans un fondement diététique et nutritionnel, je vous expose, avant de les aborder, toute une partie pédagogique à utiliser comme un guide sur votre chemin personnel vers une alimentation consciente.

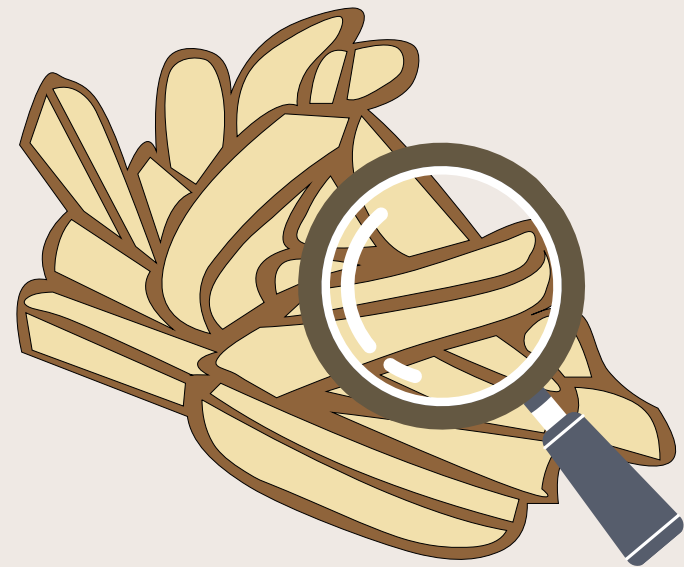
Bon apprentissage et

Bonne dégustation !



PARTIE 1 : *partie 1 :* **MISE EN BOUCHE** **(UN PEU DE THÉORIE)**

"Parce que comprendre est
fondamental pour justifier de
nouvelles actions qui nous
sortent de nos habitudes"



PARTIE I : MISE EN BOUCHE

QU'EST-CE QUE LE SUCRE, CHIMIQUEMENT ?

CONSTRUCTION DES SUCRES/GLUCIDES LES PLUS CONNUS



Je ne vais pas vous répéter ce que vous savez déjà à propos du sucre, tout le monde en parle depuis quelques années (et c'est tant mieux) !

Je vais alors essayer d'aborder la chose différemment, avec un schéma très simple à l'appui

Qu'est-ce que le sucre, chimiquement ? Un glucide simple (simple parce c'est une petite molécule), une brique élémentaire que l'on nomme un OSE (plutôt connu sous l'appellation MONOSACCHARIDE). Il y a plusieurs de ces briques élémentaires de sucres = différentes versions de ces petites molécules : glucOSE, fructOSE, galactOSE sont les principales

À partir des ces OSES (ou MONOSACCHARIDES), des molécules composées de 2 briques élémentaires se créent, ce sont des DIHOLOSIDES (plus connus sous le terme DISACCHARIDES), les principaux sont : saccharOSE (glucose + fructose) ; lactOSE (glucose + galactose) ; maltOSE (glucose + glucose). Ce sont toujours des petites molécules donc toujours des sucres simples

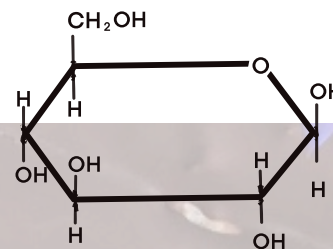
Vous les connaissiez tous ? Et oui, ce sont les fameux sucres simples présents à l'état naturel dans les fruits mûrs (glucose, fructose et saccharose), le miel (saccharose), le lait (lactose), la bière (maltose), la betterave sucrière et la canne à sucre (saccharose).

Maintenant, si avec ces briques élémentaires (ces OSES), des molécules de plus de 10 OSES se forment, on obtient des POLYHOSIDES (bien connus sous le nom POLYSACCHARIDES), dont l'amidon est le plus représentatif. L'amidon n'est autre qu'une grosse molécule qui contient plusieurs milliers de... glucose ! Nous avons là des sucres complexes, complexes car il s'agit de grosses molécules, pour autant à l'issue de la digestion, l'amidon deviendra la même chose que le morceau de sucre que vous avez consommé, à savoir... du glucose.

D'ailleurs, faisons une petite pause ludique. Je vous propose une expérience : la prochaine fois que vous mangerez du pain, des pâtes, du riz, une pomme de terre, essayez d'en prendre une bouchée neutre (sans sauce ni sel), et mastiquez-la longuement sans avaler. Insalivez bien cette mixture, c'est pour le bien de l'expérience ! À ce stade (quasi purée), bouchez-vous le nez, et demandez-vous quel goût vous ressentez en bouche ?

Si vous avez suffisamment mastiqué, vous devriez ressentir le goût sucré. Pourquoi ? Parce que notre salive contient naturellement une enzyme qui commence déjà à découper en bouche les amidons (grosses molécules) en sucres simples (petites molécules). Mais si la mastication est bâclée (comme c'est le cas chez la majorité des gens), cette prédigestion n'a pas lieu, et la digestion "basse" sera allongée. Bref, cette petite expérience pour vous montrer que tous les féculents sont des sucres !

Molécule de glucose



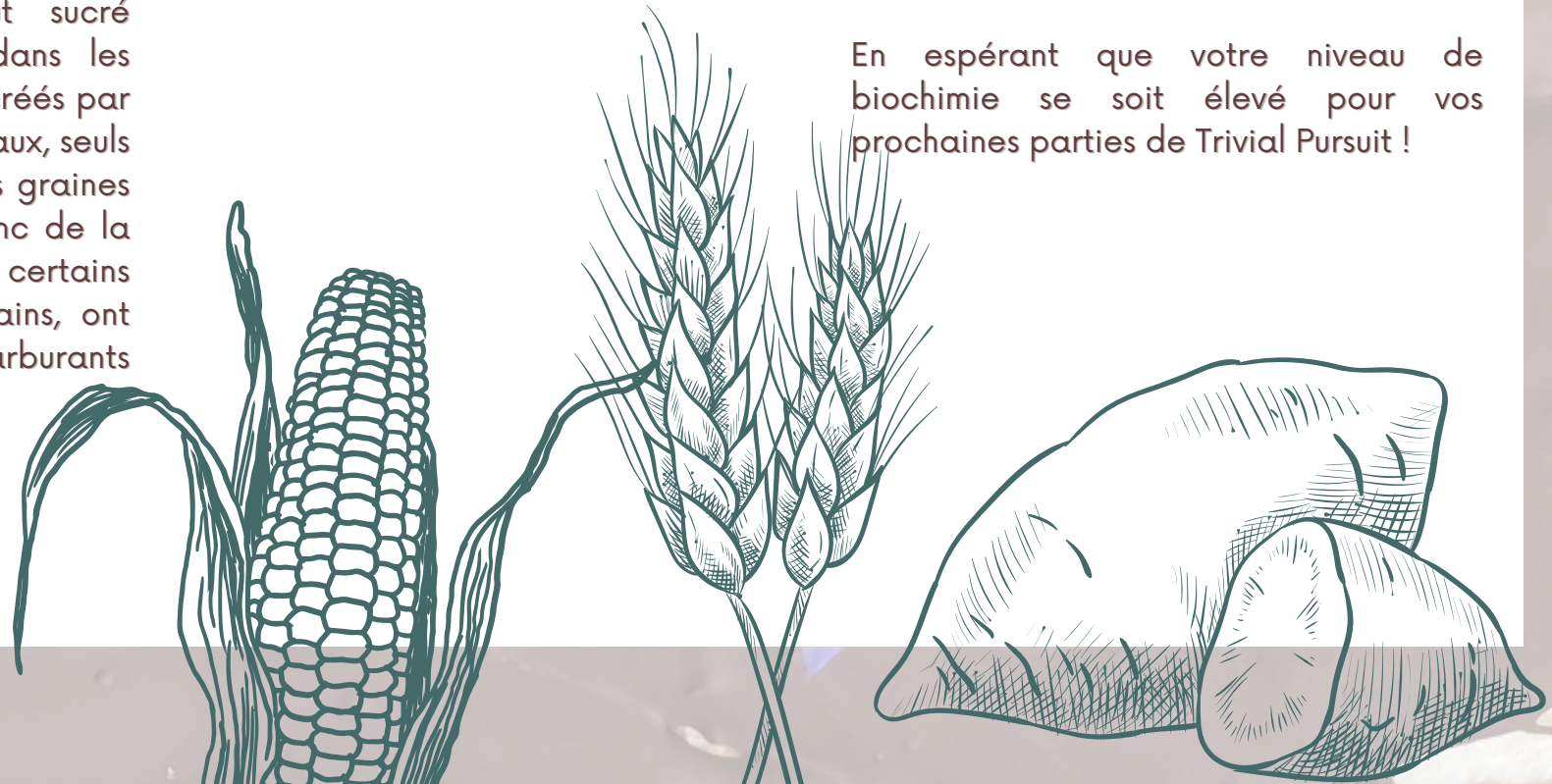
QU'EST-CE QUE LE SUCRE, CHIMIQUEMENT ?

Revenons à nos moutons. Oui, le sucre est dans la nature car les glucides sont le carburant préférentiel du monde végétal, d'ailleurs les plantes fabriquent elles-mêmes leur propre glucose ! Dans les plantes, l'amidon représente la réserve énergétique, souvent stockée dans les racines ou tubercules (exemple de la pomme de terre). Pour ce qui est des sucres simples au goût sucré (glucose, fructose) contenus dans les fruits, il se pourrait qu'ils soient créés par les plantes pour attirer les animaux, seuls garants de la dissémination des graines contenues dans les fruits et donc de la reproduction de l'espèce. Car certains animaux, tout comme les humains, ont aussi les glucides comme carburants préférentiels.

Oui, le carburant préféré de la physiologie humaine est le glucose que l'on retire essentiellement du règne végétal ! Mais l'humain a aussi besoin de protéines pour une multitude de raisons, de lipides pour une multitude de raisons et de micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) pour une multitude de raisons !

Le problème ce n'est donc pas les glucides ou sucres simples en général, mais bel et bien leur origine (naturels ou raffinés), leur source (issus des végétaux bruts ou ajoutés artificiellement dans des aliments ultra-transformés) et la quantité consommée. Critères qui sont mis à mal par les pâtisseries et produits industriels, CQFD.

En espérant que votre niveau de biochimie se soit élevé pour vos prochaines parties de Trivial Pursuit !

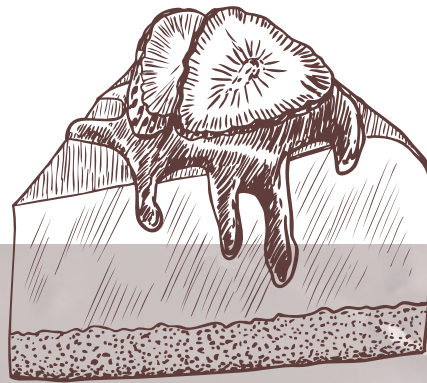


LE(S) PROBLÈME(S) AVEC LES PÂTISSERIES TRADITIONNELLES

Les pâtisseries traditionnelles (gâteaux, tartes, viennoiseries...) apparaissent comme des "aberrations diététiques". Par "diététique", on n'entend pas forcément un impact sur le poids, mais sur plusieurs aspects qui se retiennent, à force, sur notre santé.

- **La pâtisserie** repose sur une poignée d'ingrédients de base : farine, sucre, beurre, lait, oeuf. Si vous avez bien suivi ce que j'ai dit sur l'amidon, sucrer des gâteaux, c'est ajouter du sucre au sucre. Qui plus est, la farine la plus utilisée est souvent la farine blanche de blé, et le sucre utilisé, du sucre blanc. Et encore, ça c'est quand il n'y a pas d'ajout de caramel, de crème chantilly, de fruits confits, de praline, de glaçage... bref, pour chacun de ces exemples, on rajoute encore une part de sucre supplémentaire. Le bilan est qu'il y a une consommation excessive de glucides, d'autant plus, de mauvaise qualité. Cela peut aussi être cumulé à un excès de matières grasses lorsqu'il y a beaucoup de beurre et de crème. Le caractère trop raffiné de ces ingrédients (farine et sucre), ou la qualité et l'origine médiocres du produit (beurre, lait, crème) me mènent au second point.

- **C'est là que l'on parle de la notion de calories vides.** Nous pouvons avoir tendance à croire que les calories se valent, c'est-à-dire qu'admettons 300 kcal de pâtisserie seraient identiques à 300 kcal de fruits frais. En réalité c'est plus subtil que ça. En effet, le comptage des calories ne prend pas en compte des éléments qui eux n'apportent aucune calorie mais qui pourtant sont fondamentaux : les micronutriments. Ils englobent les vitamines, minéraux et oligo-éléments que contiennent les aliments bruts. Pour reprendre notre exemple, une portion de 300 kcal de pâtisserie ne contient pas ou plus de micronutriments, en revanche une portion de 300 kcal de fruits frais est gorgée en ces derniers. Les pâtisseries et plats industriels ainsi que les produits ultra-transformés sont très riches en sucre, gras, sel, qui plus est de très mauvaise qualité et en plus sortis de leur contexte naturel. Ainsi, certes nous absorbons des calories, nous pensons avoir de l'énergie pour fonctionner, mais nous n'absorbons pas ces fameux micronutriments qui sont indispensables dans toutes les fonctions du corps.



En plus de la présence de ces micronutriments, les fruits frais sont riches en eau et en fibres contrairement aux pâtisseries, ce qui augmente considérablement le volume tout en diminuant la densité calorique. Pour une pâtisserie, il faudrait environ 100g voire moins pour atteindre 300 kcal, par contre pour atteindre 300 kcal de fruits frais, il faudrait en consommer... plus de 2kg ! La présence des fibres a une action ralentissante sur l'assimilation des glucides des fruits, en plus d'être fondamentales pour le transit, la bonne santé du tube digestif et du microbiote. La pâtisserie ne bénéficie pas des propriétés des fibres puisqu'elle en est dépourvue. J'ai pris volontairement deux exemples extrêmes, les pâtisseries traditionnelles ou industrielles et les végétaux bruts, natifs, complets puisqu'ils illustrent parfaitement les calories vides d'un côté et les calories "pleines" de l'autre.



LE(S) PROBLÈME(S) AVEC LES PÂTISSERIES TRADITIONNELLES

• **L'impact assasin sur la glycémie.** L'Indice Glycémique permet de mesurer la rapidité avec laquelle un aliment donné va faire élever le taux de sucre dans le sang après son ingestion. Cet indice ne concerne que les aliments qui contiennent des glucides. L'indice de référence est attribué au glucose pur, indexé à 100 sur une échelle de 0 à 100. Ainsi, plus un aliment a un index glycémique (IG) proche de 100, plus il perturbera la glycémie, de même, plus l'alimentation est riche en aliments à IG élevés, plus grande sera la possibilité de développer des troubles liés à la production d'insuline (diabète de type II). IG bas = de 0 à 35 / IG modéré = de 35 à 70 / IG élevé = de 70 à 100

Par exemple, le sucre blanc raffiné à un IG de 100 parce que 100% de sa masse est composée de sucre ! La farine blanche ou la Maïzena ont aussi un IG élevé de 85 car elles ne contiennent que de l'amidon qui, si vous vous souvenez bien, est une chaîne de glucoses.

Cependant, l'Indice Glycémique n'est pas pertinent si l'on ne considère pas les quantités consommées. Si l'on reprend nos exemples, consommer 1g de sucre blanc raffiné n'aura pas l'impact bouleversant sur la glycémie que son indice veut nous le faire penser. À l'inverse, consommer 1kg de banane fera beaucoup plus grimper la glycémie, en prenant en compte ce qu'on appelle la Charge Glycémique (CG).

Cet indice va de pair avec l'Indice Glycémique puisqu'il le précise, le contextualise en fonction des quantités que nous ingérons vraiment. Une CG inférieure à 10 est considérée comme faible tandis qu'une CG supérieure à 20 est élevée. Par exemple, des pop-corn sans sucre ont un IG de 55 mais une CG de 42 si l'on prend une portion de 120g. En revanche, avec le même IG de 55 et la même quantité consommée (120g), la banane a une CG de seulement 12. Alors imaginez si à la place des pop-corn on calcule l'IG et la CG d'une portion de 120g de pâtisserie classique !

• **Il existe un autre indice, complémentaire** à l'Indice Glycémique, qui nous permet de mesurer à quel point des aliments donnés élèvent la concentration d'insuline dans le sang au cours des deux heures suivant leur ingestion, c'est l'Indice Insulinique. L'insuline est l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang, elle est absolument vitale. Il se trouve que certains aliments qui ont un Indice Glycémique bas ont un Indice Insulinique élevé ! Et il s'agit... des produits laitiers ! En effet, les produits laitiers non affinés (lait, yaourt, crème, fromages frais) contiennent encore beaucoup de lactose, lactose qui est un sucre (pour rappel, un disaccharide formé d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose). Même s'il n'a pas un goût sucré, il en a les mêmes effets aux yeux de l'insuline. C'est pour cette raison que les pâtisseries qui contiennent du lait et de la crème peuvent avoir des effets pernicieux sur notre sécrétion d'insuline, en augmentant encore plus l'impact de ce que nous consommons sur notre glycémie. Consommez une pâtisserie qui contient farine blanche, sucre blanc, lait et crème et la note sur votre glycémie sera (sucrée) salée.

• **Poursuivons avec un autre aspect**, beaucoup moins connu, il s'agit de certaines combinaisons alimentaires proposées par les pâtisseries qui se trouvent être contraires à la digestion. Associer par exemple des fruits (qui contiennent des sucres simples), à de la farine (qui contient des sucres complexes) et à des oeufs (protéines) ou de la crème et du beurre (lipides), c'est marier des aliments qui ne se digèrent pas de la même manière ni à la même vitesse. Seuls, les fruits frais se digèrent très rapidement, en 1h maximum. Car les sucres simples qu'ils contiennent sont déjà réduits à leur forme la plus simple (glucose ou fructose). Les organes digestifs n'ont donc presque pas de travail d'hydrolyse à fournir (action de découper les grosses molécules en plus petites).

Pour ce qui est de la farine, un travail un peu plus long est nécessaire pour découper l'amidon en petites molécules de glucose. Concernant les protéines, la digestion nécessite plusieurs heures et se passe surtout au niveau de l'estomac, au pH très acide. Enfin, pour les lipides le temps de digestion dépend de celui des protéines. Ce qu'il se passe lorsque les fruits sont intégrés à ce mélange c'est une stagnation qui peut mener à une fermentation et un rallongement du temps total de digestion, car la vidange de l'estomac a lieu quand tout est liquide, hors si les protéines des oeufs nécessitent plusieurs heures de digestion, les fruits pendant ce temps vont poireauter dans un pH très acide... Bref, tout ça pour dire que ces mélanges ne sont pas très physiologiques.

• **Impact déséquilibrant sur la balance acido-basique** du corps. L'indice PRAL nous informe sur la charge acide potentielle excrétée par les reins. Les reins sont un émonctoire principal (organe d'élimination), qui a la fonction d'éliminer les molécules acides qui peuvent mettre à mal l'équilibre du pH de notre corps. L'objectif de chaque instant de notre organisme est de maintenir un pH sanguin autour de 7,35. Lorsque celui-ci fluctue à la hausse ou à la baisse, le corps doit à tous prix tamponner ces fluctuations en se servant de systèmes tampons. C'est le fameux équilibre acido-basique. Les reins en sont un acteur principal. Notre alimentation contemporaine ainsi qu'une multitude d'autres paramètres (mauvais sommeil, stress, pollution...), influencent cet équilibre à la faveur d'un excès d'acidité. Les aliments ultra-transformés, raffinés (comme les pâtisseries), sont acidifiants et peuvent, si consommés dans la durée, affecter cet équilibre acido-basique et occasionner des pathologies.



LES MULTIPLES RAISONS POUR LESQUELLES OPTER POUR DES INGRÉDIENTS BRUTS DANS SES DESSERTS (ET DANS SON ALIMENTATION TOUT COURT !)

- **Indice et charge glycémiques amoindris** : Les aliments/ingrédients bruts possèdent un IG amoindri puisqu'ils contiennent des éléments qui "diluent" la quantité totale de sucres/glucides par rapport à la masse de l'aliment. Il s'agit des fibres, de l'eau, des minéraux. Par exemple, la banane mûre a un IG moyen de 55 étant donné qu'elle contient eau, fibres et minéraux (vs. 100 pour le sucre blanc).

Cependant, consommer des aliments/ingrédients bruts ne nous dispense pas forcément de consommer une Charge Glycémique élevée (exemple d'une consommation élevée de fruits, notamment séchés ou naturellement très sucrés). Cette charge glycémique doit donc être considérée individuellement par chaque personne, en fonction de son niveau d'activité physique, de son IMC et de sa glycémie à jeun (analyse de sang).

- **Indice PRAL plus équilibré** : Choisir des ingrédients/aliments bruts, comme ceux choisis pour ces desserts, c'est diminuer l'impact acidifiant que possède l'alimentation sur notre organisme. En effet, ce qui détermine le caractère alcalin d'un aliment c'est en premier lieu sa richesse en certains minéraux : sodium, potassium, calcium et magnésium sont naturellement alcalins. Et ils sont naturellement présents dans beaucoup d'aliments bruts, les végétaux en première ligne. Par exemple, le sucre blanc est très acidifiant, tandis que la datte est très alcaline, parce que le premier ne contient aucun minéraux, alors que la datte en contient beaucoup (d'autant plus parce que déshydratée, elle concentre les minéraux). Cela ne veut pas dire qu'il faille chercher à ne consommer que des aliments alcalins ! Non, car un excès d'alcalinité est tout autant néfaste pour le corps ! Mais chercher à viser l'équilibre en apportant 70% d'aliments neutres ou alcalins et le reste d'aliments plutôt acidifiants, d'autant que certaines familles d'aliments qu'il est conseillé de consommer sont naturellement acidifiantes (protéines, certaines céréales).

- **Moins de calories vides vs. plus de calories "pleines"** : Les calories intéressantes, pleines de micronutriments et relativement moyennes en glucides, lipides, protéines sont représentées par les végétaux crus, mais également par d'autres éléments bruts tels que les oeufs, le poisson, les fruits de mer, les légumineuses, les oléagineux, les céréales complètes... Certains seront mis à l'honneur dans cet ebook (pas les fruits de mer, évidemment).

- **Combinaisons alimentaires moins "aberrantes"**. Le fait de ne pas marier les céréales (sucres complexes) et les fruits (sucres simples), de même que ne pas associer les fruits aqueux acides (agrumes, fruits rouges, etc) avec les céréales aura une incidence positive sur la digestion. Comme dans les desserts crus nous n'utilisons pas de farines de céréales ni de fruits aqueux acides, cette problématique est évitée.



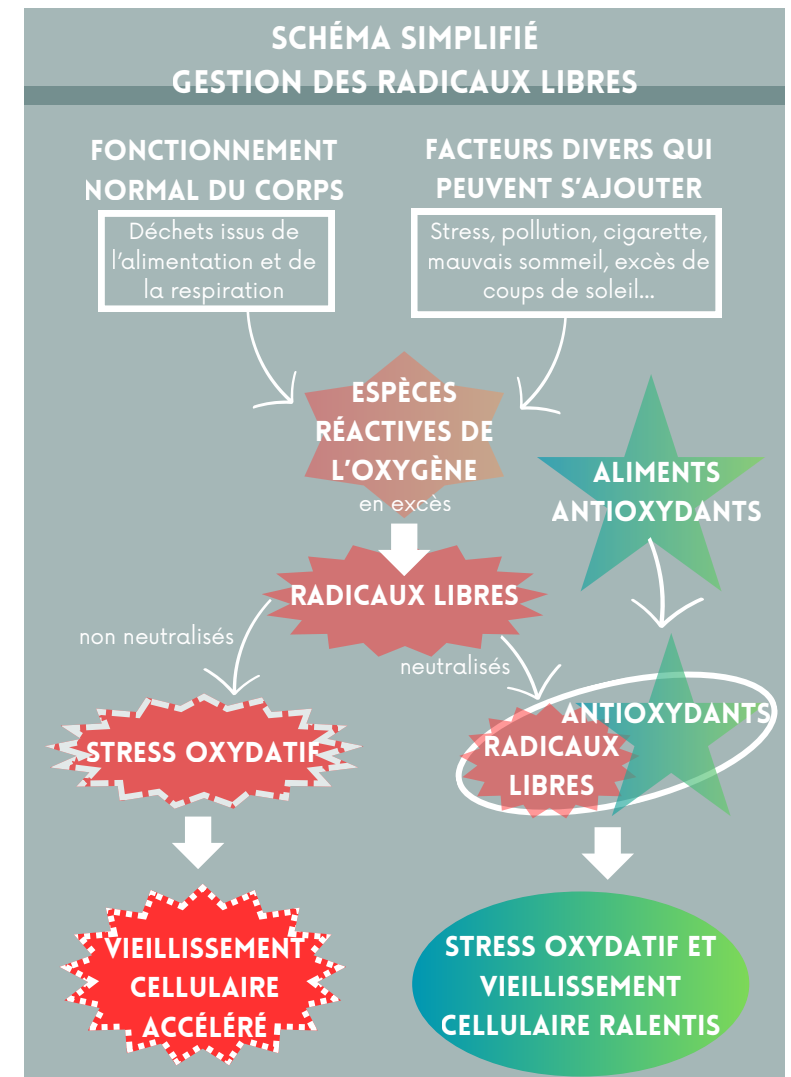
LES MULTIPLES RAISONS POUR LESQUELLES OPTER POUR DES INGRÉDIENTS BRUTS DANS SES DESSERTS (ET DANS SON ALIMENTATION TOUT COURT !)

• **Indice ORAC honoré** : cet indice permet d'évaluer la capacité antioxydante d'un aliment, à savoir, sa capacité à absorber les radicaux libres. À chaque instant, le fonctionnement normal de l'organisme (alimentation, respiration), ainsi que ce qui est subi ou choisi (stress, pollution, mauvais sommeil, cigarette...) génèrent des molécules appelées "espèces réactives de l'oxygène". Celles-ci peuvent devenir des radicaux libres qui en excès, sont responsables d'un stress oxydatif qui peut avoir des retentissements très néfastes sur le corps (diverses maladies chroniques) en plus d'un vieillissement cellulaire accéléré. Mais par chance, ces excès de radicaux libres peuvent être neutralisés par de fameuses molécules que l'on a la possibilité de retirer de notre alimentation, les antioxydants.



Il existe de nombreuses molécules antioxydantes et vous en connaissez certaines : la vitamine C, la vitamine E, la vitamine A, le bêta-carotène, le lycopène, les polyphénols, les anthocyanes... bref, ceux qu'on trouve en grande majorité dans les légumes et fruits colorés, les agrumes, les oléagineux, épices, herbes séchées, cacao... des aliments bruts, encore une fois.

L'indice ORAC se mesure en unités, une alimentation normale compte en moyenne 2000 unités ORAC par jour. L'objectif serait d'atteindre les 3000 à 5000 unités ORAC chaque jour afin de réduire le stress oxydatif. Par exemple, pour 100g, la baie d'açaï contient 102700 unités ORAC, le clou de girofle 314446 unités, la datte 3895 unités, et la pastèque 142 unités. Mais vous aurez plus de chance de consommer 100g de datte que 100g de clou de girofle ! En l'occurrence, la cuisson peut s'avérer augmenter la biodisponibilité de certains de ces antioxydants (cas du lycopène et du bêta-carotène), mais supprimer la présence de certains (vitamine C). D'où, encore une fois, un apport réfléchi de cuit et de cru ! Dans les recettes que je vous propose, l'indice ORAC sera, sans chercher à le satisfaire, naturellement élevé.

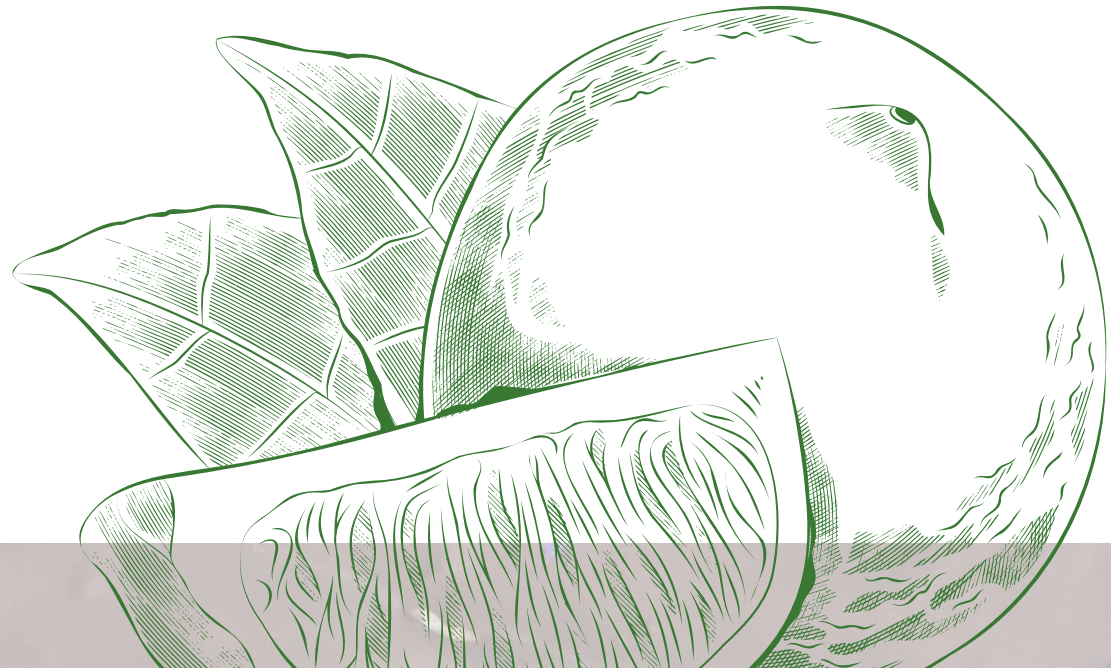


LES RAISONS POUR LESQUELLES CONSOMMER DES DESSERTS (ET AUTRES) CRUS

• **Consommer des aliments ou plats crus**, c'est préserver les vitamines, les minéraux et enzymes. Certaines vitamines sont très sensibles à la chaleur, c'est le cas de la vitamine C qui est détruite à 60 degrés. Dommage car, l'un des intérêts de la plupart des fruits aqueux c'est leur richesse en vitamine C (sauf la datte et la banane qui sont des fruits "doux"), donc un dessert cuit ou une confiture qui intègre des fruits aqueux n'apportera plus cette précieuse vitamine (qu'en plus le corps ne peut pas stocker et doit consommer chaque jour). À partir de 90°C, ce sont certaines vitamines du groupe B qui sont détruites (B1, B5, B9,...). À partir de 110°C, c'est au tour des vitamines A et D (présentes dans les matières grasses, jaune d'oeuf, beurre...) de s'oxyder et ne plus être fonctionnelles. Sans oublier les enzymes qui elles ont été détruites depuis un moment puisque dès 42 degrés elles commencent à être inactivées. Les enzymes témoignent du caractère vivant des aliments naturels, ce sont des substances qui catalysent des réactions chimiques. À chaque instant, des enzymes travaillent dans notre corps. Le fait d'en consommer par le biais des végétaux frais par exemple permet de ne pas épuiser notre potentiel enzymatique propre et apporte notamment du soutien à nos enzymes digestives. À partir de 120°C, il y a destruction des dernières vitamines B et de la vitamine E ainsi que la formation de composés toxiques pour la santé de l'Homme. C'est l'objet du point suivant.



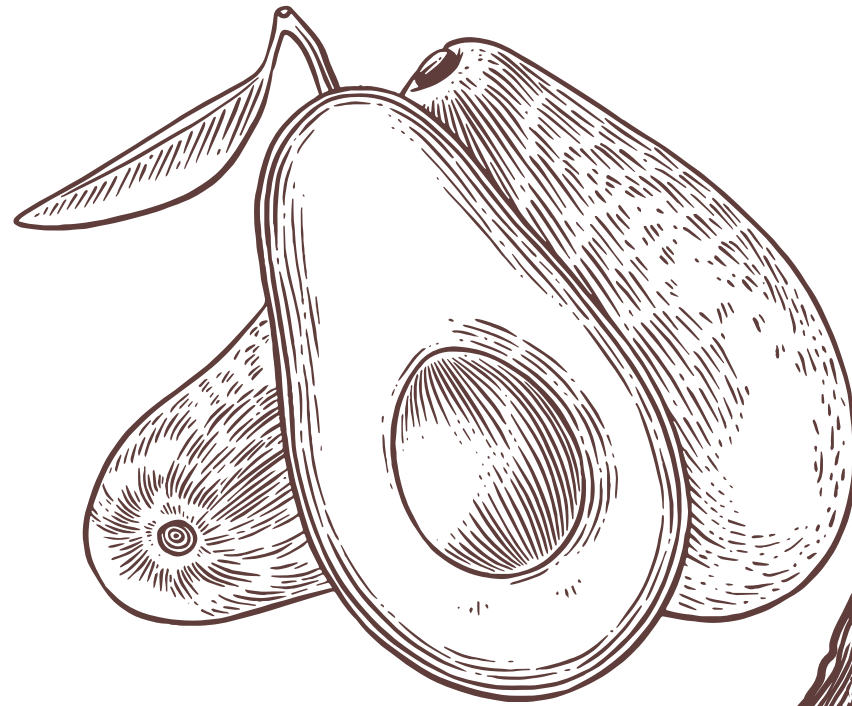
• **Consommer des aliments ou plats crus**, c'est limiter la réaction de Maillard. Cette réaction nommée selon son découvreur, vous la connaissez tous, car vous l'adorez ! Il s'agit de tous les aliments qui sont grillés, rôtis, dorés... pain, frites, biscottes, viennoiseries... tout ce qui est adoré car cette réaction donne du goût et de l'odeur ! Même si cette réaction chimique fait la réputation des boulangers, elle est une belle entourloupe car elle n'apporte rien de bon (si ce n'est le plaisir immédiat). Cette réaction se nomme "glycation" et se déroule entre des acides aminés et des sucres, qui, à forte température, fusionnent pour former cette croûte roussie qui peut donner également naissance à des composés cancérogènes. C'est pour cette raison que certaines cuissons sont à bannir et des types de cuissons douces à privilégier (en plus du cru).



POURQUOI JE VOUS PROPOSE AUSSI QUELQUES SAUCES SALÉES DANS CET EBOOK PLUTÔT SUCRÉ

Aujourd'hui dans le commerce, les sauces existent à toutes les sauces (pas mal). Et comme elles ne sont pas faites maison, toutes contiennent des substances plus ou moins connues (conservateurs...), des ingrédients non désirables (sucres...) et toutes sont conditionnées donc traitées thermiquement pour se conserver ! Le bilan nutritionnel est franchement pas ragoûtant.

J'ai donc eu envie de vous partager des préparations de sauces que je chéris et que je consomme très régulièrement depuis un moment, et qui, de surcroît, ne contiennent rien de ce que je viens de lister.



ALORS, QUELS SUCRANTS CHOISIR ?

1 Les sucraants que j'utilise fréquemment et que je vous conseille

Dattes fraîches ou sèches / en pâte / en poudre : la datte est un élément phare lorsque l'on souhaite supprimer les sucres raffinés de ses desserts sans pour autant supprimer le goût sucré (comme cela peut être le cas si l'on suit un régime low carb voire cétogène, dans ce cas, la datte serait à proscrire). Un des gros avantages qui me plaît dans la datte c'est qu'elle n'a pas de saveur particulière, seulement un goût sucré, et c'est un aspect primordial lorsqu'on ne veut pas dénaturer la saveur de certains ingrédients dominants !

Fraîches (se conservent au frigo) ou sèches, entières et dénoyautées, elles peuvent facilement être broyées avec d'autres ingrédients ou être gardées en morceaux grossiers. Il en existe plusieurs variétés (deglet-nour, medjool, sukkari...) qui ont des consistances plus ou moins sèches ou moelleuses et donc qui sont à prendre en compte selon le type de préparation que vous souhaitez faire.

Pour les préparations liquides où l'on cherche de l'homogénéité, la pâte de datte étant plus molle, cela peut être une meilleure alternative que la datte entière. Il y a aussi la possibilité de faire tremper les dattes (entières ou en pâte) dans de l'eau tiède pendant quelques heures. La poudre de datte se développe de plus en plus dans les magasins bio et est très intéressante pour des préparations plus sèches dans lesquelles sa texture se substitue aux sucres classiques. Je vous en apprendrai plus au sujet de la datte au détour des recettes qui l'incluent



ALORS, QUELS SUCRANTS CHOISIR ?

1 Les sucrants que j'utilise fréquemment et que je vous conseille

Stevia brute (feuilles mixées) / infusion liquide de stevia : la stevia est une plante étonnante, ses feuilles ont un goût naturellement sucré... le sucre en moins. Elle contient en fait des molécules non glucidiques qui lui confèrent une saveur sucrée, celles-ci s'appellent les glycosides de stéviol. La stevia a un IG de 0, une CG de 0, ne contient pas de calories, n'est pas un produit de synthèse et ne perturbe pas notre microbiote, une prouesse de cumuler tous ces points ! Au même rang que la datte, la stevia est un ingrédient indispensable lorsque l'on souhaite carrément supprimer les sucres (y compris ceux des fruits), mais maintenir le goût sucré. La stevia est tout à fait prescrite dans un régime low carb ou cétogène !

La meilleure forme pour consommer la stevia est lorsque ses feuilles sont simplement déshydratées et réduites en poudre (elle reste donc verte), de manière à l'intégrer telle quelle dans nos préparations. Cette forme-là respecte la "matrice" de la plante, ce qu'on appelle son totum et cela a une grande incidence sur la manière dont notre organisme réceptionne l'information. On dit que le tout est plus grand que la somme des parties, ce qui veut dire qu'une plante ou un aliment entier vaut plus que la somme de ses composants isolés.

Comme je vous le rabâche dès que j'en ai l'occasion, consommer les aliments ou végétaux sous leur forme brute est fondamental à plusieurs égards :

présence de fibres, présence de minéraux, présence de chlorophylle dans le cas de la stevia, et juste répartition de tous ces éléments qui ne "choque" pas le corps. Il est aussi possible de faire infuser les feuilles de stevia pour n'en garder qu'une eau au goût sucré si nous ne souhaitons pas du tout de matière poudreuse dans le produit final. Le seul hic avec la stevia brute c'est qu'elle a un arrière-goût de réglisse qui n'est pas toujours le bienvenu et qui peut perturber l'équilibre des saveurs. Il est donc question de parcimonie puisqu'à faible dose, ce goût est imperceptible. Incroyable mais vrai, la stevia pousse en France, vous pouvez donc tout à fait en avoir un pot chez vous, récolter ses feuilles, les faire sécher et sucrer vos préparations avec le fruit de votre cueillette !



ALORS, QUELS SUCRANTS CHOISIR ?

1 Les sucraants que j'utilise fréquemment et que je vous conseille

Banane, fruit au double emploi : Consommée peu mûre, la banane a un IG bas car ses sucres ne se sont pas encore développés, elle est à ce stade riche en fibres prébiotiques qui vont nourrir notre microbiote pour en retirer des effets favorables à notre santé intestinale. Consommée mûre voire noire, elle est très sucrée, ce qui augmente son IG. Elle peut même commencer à former de l'alcool puisque l'alcool n'est autre que la fermentation du sucre ! Elle est parfaite pour sucrer nos desserts juste avant ce stade de maturité.



Poudre de lucuma : fruit andin au goût de mangue, de lait et de vanille, naturellement sucré, également source de nombreux minéraux. S'utilise en France sous forme de poudre, et peut remplacer aussi les oeufs dans les pâtisseries.



Poudre de caroube : les graines de caroube poussent sur des arbres dans des gosses sur le pourtour méditerranéen. Elles sont naturellement douces et leur goût est un savant mélange de chocolat et caramel, l'amertume en moins, la douceur en plus. La caroube est en plus de ça utilisée pour ses fibres solubles favorables à la bonne santé de notre intestin. Une confusion existe avec une autre plante cousine que l'on nomme aussi caroube, mais dont la première appellation est mesquite et qui pousse en Amérique du Sud. Une poudre en est également retirée, et même meilleure que la caroube ! Cependant elle est plus difficile à se procurer en France.



D'autres idées qui ne contiennent pas de sucres : des épices comme **la cannelle, la vanille, la badiane, la réglisse**. Comme la cannelle et la vanille sont souvent associées à du sucré, il a été montré que leur présence (même sans sucre ajouté), donnait l'impression d'une préparation sucrée. Cela peut donc être un leurre intéressant quand on veut diminuer sa consommation de sucre. La badiane et la réglisse contiennent naturellement une sorte de saveur sucrée, un peu comme la stevia. D'ailleurs le composé responsable de cette saveur dans la réglisse s'appelle la glycyrrhizine (mot sympa en dictée) et est utilisé comme édulcorant, plus sucré que le saccharose, avec un pouvoir sucrant 30 à 50 fois supérieur à celui-ci. Mais vu la faible quantité consommée, cela n'est pas problématique.



ALORS, QUELS SUCRANTS CHOISIR ?

2 Les sucraants que j'utilise rarement et que je vous conseille

Fruits séchés : figes, pruneaux, abricots, raisins... Je les utilise lorsque je souhaite sentir leur goût et le mettre en avant (contrairement à la datte qui est neutre). Pulvérisés lorsqu'ils sont secs pour des préparations sèches ou trempés puis mixés pour des préparations plus moelleuses



Compote de pomme : la compote de pomme est intéressante car elle apporte du sucraant tout en apportant aussi des fibres. De plus, sa texture fait qu'en plus de remplacer le sucre, elle peut remplacer les oeufs et/ou le beurre dans les gâteaux cuits. Je ne l'utilise pas vraiment dans les gâteaux crus, mais pourquoi pas



Sirop de yacon : le yacon est l'autre nom de la poire de terre ! Un nom rigolo qui désigne un tubercule qui ressemble à la patate douce. Le yacon contient des sucres particuliers : des fructo-oligosaccharides, un type de fructose que notre corps ne sait pas absorber mais que nos bactéries intestinales, elles, savent. C'est donc un aliment pré-biotique, c'est-à-dire, qui est bénéfique à notre microbiote en lui apportant de la nourriture. Parce qu'il n'est pas absorbé par notre corps, le sirop de yacon contient peu de calories et possède un IG faible. Ce qui est intéressant également c'est que son sirop est extrait à faible température, ce qui, contrairement à d'autres sucraants, permet de ne pas le détériorer. Je viens de découvrir qu'il existait sous forme de poudre que je m'appête à essayer ! Son seul hic, c'est qu'il coûte cher



Glycosides de steviol : composés au goût sucré isolés et extraits de la stevia, sous forme de poudre blanche très fine. Avantages qui expliquent pourquoi il m'arrive de m'en servir : pas d'arrière-goût de réglisse, besoin d'une petite quantité pour sucrer. Inconvénients qui expliquent pourquoi je m'en sers rarement : bien qu'existant en bio, ce procédé d'isolation et d'extraction de la molécule nécessite d'autres produits pour le faire, en plus d'obtenir une substance très concentrée que notre corps peut ne pas reconnaître. Les glycosides de steviol existent aussi sous formes de sucrettes et en liquide mais je ne les conseille pas pour les mêmes raisons (ou au moins trouvez-les en bio)

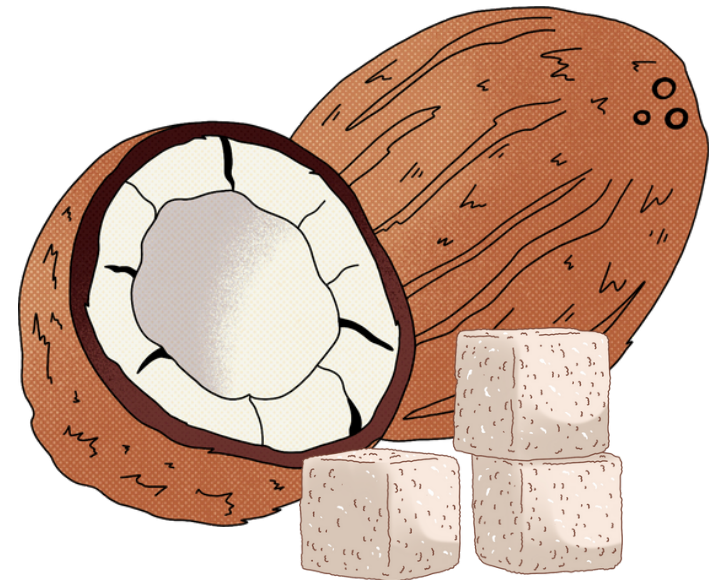


ALORS, QUELS SUCRANTS CHOISIR ?

3 Les sucraants que j'utilise très rarement mais que vous pouvez consommer

Xylitol et érythritol : À une époque où mon compagnon suivait un régime cétogène, nous nous sommes tournés vers des sucraants acceptés car ne contenant pas de sucres : le xylitol et l'érythritol. Ces deux-là aux noms barbares sont chimiquement des polyols, autrement dit, des "sucres alcools" (ça ne veut pas dire qu'ils contiennent de l'alcool, c'est juste un nom de composition chimique). Ils ressemblent au sucre blanc, ont le goût du sucre blanc et son pouvoir sucrant, mais ont un IG de 0 car nous ne pouvons pas les absorber. Royal pour les diabétiques et le régime cétogène ! Cependant, je ne m'en sers maintenant qu'à titre exceptionnel car : bien qu'issues des plantes (le xylitol est obtenu à partir du bouleau et l'érythritol à partir du maïs), ce sont des substances très transformées ; consommées en grande quantité, les polyols perturbent le microbiote intestinal qui ne sait pas les digérer ce qui occasionne des diarrhées et surtout des déséquilibres. En revanche, ces substances sont très bénéfiques à la santé bucco-dentaire ! Un paradoxe par rapport au sucre classique. On les trouve maintenant dans la composition de nombreux dentifrices et on peut même fabriquer son propre dentifrice en les y intégrant

Sucre de fleurs de coco : Bien que plus complet (et donc riches en minéraux) que les sucres blancs traditionnels, ce sucre reste un sucre. Ce qui me pose également problème est que la sève qui permet son obtention est chauffée, ce qui donne naissance au goût caramélisé, or, souvenez-vous, tout ce qui est caramélisé n'est pas très bon pour notre santé ! Il reste quand même mieux que beaucoup d'autres sucraants !



ALORS, QUELS SUCRANTS CHOISIR ?

4

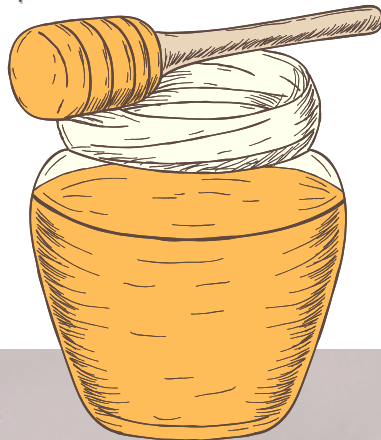
Les sucraants que je n'utilise pas mais que vous pouvez utiliser

Je tiens à ne pas utiliser de "vrais" sucres mais comme vous l'avez compris, des sucraants issus de fruits ou de plantes.

Si vous souhaitez tout de même utiliser d'autres sucres en plus de ceux que j'utilise, voici ceux que je vous conseille de choisir.

Irakia ou "miel" de dattes : préparé à partir de dattes bien mûres, dénoyautées, pressées et cuites. Vous comprenez donc pourquoi je ne m'en sers pas !

Le miel : il est certes une création naturelle, il n'en reste pas moins très concentré en sucres, d'autant qu'il ne contient aucune fibre pour ralentir son assimilation. Néanmoins, il possède des propriétés antibactériennes qui rajoutent un point positif que les autres n'ont pas. Toutefois, pour profiter de ses vertus, mieux vaut le consommer cru et de bonne qualité (n'allez pas acheter les faux miels dans les commerces, c'est un scandale !)



Sucre complet de canne : la forme la plus complète du sucre de canne porte plusieurs noms mais désigne juste la même chose provenant de pays différents : muscovado, rapadura, panela. Ces sucres complets s'obtiennent par pressage de la canne pour en extraire le jus, ce dernier est ensuite chauffé, entraînant l'évaporation de l'eau et faisant apparaître le sucre aggloméré et marron foncé. Bien que soumis à la chaleur, les minéraux qu'ils contiennent ne sont pas détruits. Ces sucres complets ont un goût de réglisse car ils contiennent encore leur mélasse.

Justement, la **mélasse** fait partie des sucraants que vous pouvez utiliser, à condition d'aimer le goût de la réglisse (meilleur ici que chez la stevia soit dit en passant). La mélasse est obtenue après évaporation du jus de canne, cristallisation du sucre (encore complet à ce stade, comme dans le précédent paragraphe) et centrifugation de ce dernier. Après centrifugation, il y a d'un côté le sucre roux ou cassonade (qui a moins le goût de réglisse), et de l'autre, la mélasse qui est un ensemble de sucres non cristallisables, de minéraux, de vitamines qui en font un sucraant complet et intéressant.



ALORS, QUELS SUCRANTS CHOISIR ?

5

Les sucraints que je vous déconseille d'utiliser (ceux que vous ajoutez à la main)

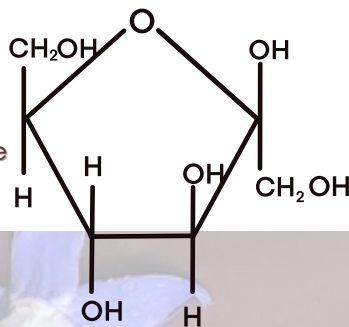
Sucre blanc de table / saccharose (= sucre de betterave) ; **Sucre de canne blond ou brun** ; **Sucre vanillé** : Je crois que pour ceux-là je n'ai pas besoin de m'expliquer !

Fructose isolé : le fructose isolé en cristaux a connu un engouement il y a quelques années car il possède naturellement un IG plus faible que le glucose, ce qui le rendait théoriquement pertinent chez les diabétiques. Or c'était en fait une aberration car le fructose isolé est responsable de la maladie du foie gras, de même que de l'élévation des triglycérides. Pourquoi ? Parce que le fructose n'est pas assimilé de la même manière que le glucose, c'est le foie qui se charge de lui. Et consommé en excès, sorti de sa matrice d'origine (les fruits) qui apporte un équilibre, il engraisse le foie au point de provoquer des stéatoses qui peuvent mener à la cirrhose, de même qu'il peut entraîner un syndrome métabolique (excès de triglycérides, de cholestérol...).

Sirop d'agave : l'agave est une plante succulente qui contient une sève avec laquelle les mexicains produisent la tequila et le fameux sirop. Ce dernier est apparu comme une des super alternatives au sucre blanc, avec un faible IG. Sauf que malheureusement, il est très riche en fructose (d'où son IG bas), et ne possédant pas de fibres, il peut générer plus ou moins les mêmes conséquences que le fructose isolé. Par ailleurs, le sirop d'agave industriel est chauffé à haute température et de façon très rapide, ce qui a pour effet de dénaturer ses propriétés.

Sirop d'érable : célèbre sucraint récolté depuis des siècles par les nord-américains, il s'agit de la sève de l'arbre qui est portée à ébullition pour que l'eau s'évapore et laisse apparaître les sucres et certains minéraux sous forme de sirop. Il faut entre 35 et 40 litres d'eau d'érable pour obtenir un litre de sirop. Le hic est encore une fois lié à cette chauffe. Le sirop contient essentiellement du saccharose en plus de minéraux et d'antioxydants, il n'a donc pas les mêmes effets que le sirop d'agave sur le foie. Un autre problème avec ce type de sucre (érable, agave...) est plus subtil : les anciens qui ont découvert ça en consommaient certes, mais de façon beaucoup moins régulière car cela dépendait des saisons et périodes de récolte, ils ne le stockaient pas. Comme le miel d'ailleurs ! Aujourd'hui, toutes ces denrées sont accessibles en permanence, de janvier à décembre et consommées à l'excès. Sans oublier que le niveau d'activité physique, donc de dépense énergétique, ainsi que la nature des aliments consommés alors, ne sont pas comparables avec notre époque contemporaine.

Molécule de fructose



ALORS, QUELS SUCRANTS CHOISIR ?

6

Enfin, les additifs à base de sucres ou édulcorants présents dans les aliments que vous devez fuir

Dextrose, maltodextrine, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, sirop de sucre inverti, fructose, maltose, sirop de malt, caramel, lactose, sirop de maïs, sirop de riz, sucralose, sorbitol, mannitol, maltitol, lactitol, aspartame, acésulfame K, cyclamate, thaumatococcus...



QUEL MATÉRIEL POUR CES RECETTES ?

Un robot mixeur avec une lame en S (voir sur Google à quoi ça ressemble), ou le Thermomix pour les plus équipés d'entre nous, pour les grosses quantités et mélanges durs

Un petit mixeur pour les petites préparations qui ont peu de matière

Des moules à manqué, ou en silicone pour les gros gâteaux

Des moules en silicone ou autre pour des parts individuelles, chocolats...

Des moules à glace individuelles

Des jarres de fermentation et grands bocaux à joints ainsi que des bouteilles à joint mécanique pour les boissons

Des spatules

Un congélateur et un frigo

(si vous avez un déshydrateur, je propose quelques recettes en bonus)

Je réalise qu'il faut vraiment peu d'équipement pour ces recettes tellement elles sont faciles !



AVERTISSEMENT

Contrairement aux pâtisseries traditionnelles, les pâtisseries crues n'emploient pas de farines de céréales (car il s'agit de glucides non nécessaires et que crues et non germées, elles ne sont pas digestes). Elles sont donc "remplacées" sans vraiment l'être par des ingrédients plutôt poudreux qui se consomment crus, comme les oléagineux. Sauf que les oléagineux ne sont pas (non plus) tout roses. Les oléagineux (incluant les graines et les noix) ne sont pas très digestes car ils contiennent des substances que la plante a créées pour protéger ses "semences". Or, si ces substances ne sont pas inactivées (par le trempage et la pré-germination), elles peuvent à force endommager les parois de l'intestin. De plus, ces substances nous empêchent aussi de retirer ce que les oléagineux contiennent de bon pour nous.



Enfin, le profil lipidique (les matières grasses qu'ils contiennent), affiche majoritairement trop de certains acides gras, les oméga 9 et 6 (les oméga 6 sont pro-inflammatoires en excès), et pas assez d'oméga 3. Tout ça pour dire que l'emploi des oléagineux dans les recettes crues ne doit pas être monnaie courante, ou si c'est le cas, il faut s'astreindre au trempage, à la pré-germination et à la déshydratation AVANT de procéder à l'élaboration de notre recette crue finale, autant dire que c'est décourageant ! De même qu'alterner les sources de matières grasses pour un ratio oméga 6/oméga 3 de 5:1 (5 parts d'oméga 6 pour 1 part d'oméga 3).

C'est pour cette raison que pour remplacer une partie des oléagineux, j'essaie d'intégrer d'autres substituts dans mes bases poudreuses qui seraient naturellement plus digestes : la noix de coco, le souchet, le sarrasin germé et déshydraté (car même histoire que pour les oléagineux), les farines de châtaigne, de patate douce, de banane verte. Ainsi que des sources de matières grasses complémentaires.



PARTIE II : LE MENU

PARTIE II : *partie 2* LE MENU

(LA PRATIQUE ET LA DÉGUSTATION !)

“Parce que le plaisir doit faire
partie du chemin vers la santé”



Si vous partagez ces recettes sur Instagram, n'oubliez pas de me tagguer !





Chapitre 1 : Les bases

Pour commencer, quelques recettes
de base qui composent les desserts
un peu plus élaborés qui suivront

Base biscuitée universelle

1/2

La base biscuitée, c'est un peu ce qui remplace la pâte à base de farine dans les desserts crus ! Elle est souvent à base d'oléagineux mais je vais vous en proposer plusieurs variantes

Ingredients

Pour un moule de taille normale, ou plusieurs moules individuels

Option 1 (100% oléagineux) :

250g d'amandes/noisettes/noix de pécan/noix du Brésil/graines de chanvre (au choix ou un mélange)

50g d'huile de coco non fondue

L'équivalent d'une datte entière ou en pâte

1 cuillère à café de caroube en poudre

1 cuillère à café d'un mélange germe de blé + levure de bière type Germalevure (si vous n'êtes pas coeliaque)

1 cuillère à soupe de maca en poudre (optionnel, goût biscuité)

1 cuillère à café de lucuma (optionnel, goût biscuité)

Gros sel

Extrait de vanille

Option 2 (moins d'oléagineux) :

100g de farine de souchet

150g d'amandes/noisettes/noix de pécan/noix du Brésil/graines de chanvre (au choix ou un mélange)

50g d'huile de coco non fondue

L'équivalent d'une datte entière ou en pâte

1 cuillère à café de caroube en poudre

1 cuillère à café d'un mélange germe de blé + levure de bière (si vous n'êtes pas coeliaque)

1 cuillère à soupe de maca en poudre (optionnel, goût biscuité)

1 cuillère à café de lucuma (optionnel, goût biscuité)

Gros sel

Extrait de vanille

Option 3 (la meilleure mais la plus fastidieuse – Déshydrateur requis) :

100g de sarrasin germé déshydraté (pour ceux qui ont un déshydrateur)

100g d'amandes/noisettes/noix de pécan/noix du Brésil/graines de chanvre (au choix ou un mélange)

50g de farine de souchet

50g d'huile de coco non fondue

L'équivalent d'une datte entière ou en pâte

1 cuillère à café de caroube en poudre

1 cuillère à café d'un mélange germe de blé + levure de bière (si vous n'êtes pas coeliaque)

1 cuillère à soupe de maca en poudre (optionnel, goût biscuité)

1 cuillère à café de lucuma (optionnel, goût biscuité)

Gros sel

Extrait de vanille

Base biscuitée universelle

2/2

Étapes

- (Option 3) Faire tremper toute une nuit une bonne quantité de sarrasin, le rincer et l'égoutter. Le laisser plusieurs jours dans un saladier sans eau en le rinçant matin et soir. Dès qu'un petit germe blanc commence à pousser, vous pouvez mettre les grains à déshydrater une douzaine d'heures. Vous pourrez ensuite le garder en bocal pendant des mois et avoir sous la main un ingrédient de base pour vos préparations crues, salées comme sucrées
- (Option 3) Mixer le sarrasin déshydraté seul pour en faire une poudre fine
- (Options 1, 2, 3) Il est possible avant de commencer, de faire torréfier légèrement les oléagineux entiers choisis à la poêle pour relever leur goût (on ne sera plus sûr du 100% cru dans ce cas)
- (Options 1, 2, 3) Mixer soi-même les oléagineux choisis avec le robot lame S, tous seuls, et veiller à ce que la poudre ne soit pas trop fine
- (Options 1, 2, 3) Dans un saladier, verser ces poudres et ajouter les autres poudres/farines, puis mélanger manuellement
- (Options 1, 2, 3) Ajouter enfin le reste des ingrédients : sel, vanille, huile de coco solide, la datte et malaxer à la main (pour faire fondre l'huile de coco et bien incorporer la datte)
- (Options 1, 2, 3) La consistance doit être compacte lorsqu'on presse, mais ni trop poudreuse et sèche, ni trop grasse et molle. Dans un cas comme dans l'autre, rectifier en ajoutant un peu d'ingrédients secs ou un peu d'huile et/ou datte
- (Options 1, 2, 3) À ce stade, vous pouvez décider de consommer cette base en crumble cru, vous pouvez donc la consommer immédiatement en la saupoudrant sur votre yaourt ou votre compote
- (Options 1, 2, 3) Si on souhaite faire un dessert composé, prendre un moule final, suffisamment haut pour accueillir 3 niveaux selon la recette composée que vous ferez, et sachant que cette base ne se démoulera pas (le moule à manqué est la meilleure option si on veut que la préparation soit démoulée et visible). Si on s'en fout, le moule en silicone est également pratique
- (Options 1, 2, 3) Verser la base et la compacter, la lisser
- (Options 1, 2, 3) Disposer au congélateur jusqu'à la prochaine étape

Infos nutri et culinaire

Le sarrasin germé et déshydraté est un super allié pour les préparations crues, y compris salées ! Naturellement sans gluten et rendu digeste par la germination et le trempage, il recrée une texture farinée, les inconvénients en moins, les nutriments en plus.

La déshydratation permet de conserver les nutriments sensibles à la chaleur ainsi que les enzymes, tout en allongeant la durée de conservation des denrées. Elle remplace aussi beaucoup l'impression de cuisson dans les préparations des personnes crudivores (et je confirme que c'est bluffant, bien que laborieux)

Evidemment, cette information n'est pertinente que pour ceux qui souhaitent se mettre vraiment aux préparations crues, salées comme sucrées, et qui de ce fait ont ou désirent se procurer un déshydrateur.

Cette base biscuitée sera présente dans plusieurs recettes présentées plus loin dans cet ebook !



Essayez les 3 options et n'ayez pas peur de tester d'autres combinaisons que je n'ai pas citées (je ne me souviens moi-même pas tout ce que j'ai pu tester de concluant !)

Sentez-vous libres également d'y ajouter plus de cacao, des épices (cannelle, cardamome, mélange 4 épices, mélange pain d'épice, fève tonka, gruë de cacao...) ou d'en faire une version salée (en remplaçant les noix par un mélange graines de courge, graines de sésame, graines de chanvre et en retirant la datte, je dis ça je dis rien !)

À propos de l'huile de coco, son extraction est faite à froid, mais une désodorisation est possible. "La désodorisation est un simple processus de distillation (similaire à la distillation des parfums ou des alcools). Il n'utilise aucun produit chimique. De la vapeur d'eau (+100°C minimum) est projetée à travers l'huile, sous basse pression. La vapeur entraîne alors les différents composants volatiles qui composent le parfum de la coco." (source : vaivai.fr)

Malgré tout, elle est à choisir préférablement non désodorisée pour préserver toutes ses qualités.





Crème glacée végétale

1/2 Le jour où j'ai fabriqué cette crème glacée a marqué un tournant dans ma vie culinaire, et c'est presque pas une blague ! Moi qui ne consomme plus de produits laitiers (hors parfois des fromages au lait cru affinés des mois), plus de sucres ajoutés et plus de produits ultra-transformés, c'était compliqué de continuer à manger de la glace à la vanille, même artisanale (et ça ne me faisait pas du tout envie !). Mais j'ai toujours réussi à rebondir en créant mes propres alternatives. Cette recette en est un exemple phare !

Ingrédients

Proportions de base pour 4 personnes

1 conserve de lait de coco choisie en rayon bio (= 400ml et environ 15% de matière grasse). Vérifier dans les ingrédients que la coco soit la première listée et qu'il y en ait au moins 60% (quand c'est précisé)

100g de pâte de datte ou dattes dénoyautées

50g de purée de noix de cajou (facultatif mais souhaitable)

50ml d'eau de mer ou 1/2 cuillère à café rase de sel

1 cuillère à café d'extrait de vanille

Étapes

- Selon la dureté ou sécheresse des dattes, les mettre au préalable à tremper dans le lait de coco (parfois une nuit entière peut être nécessaire)

- Rajouter la purée de cajou, la vanille et l'eau de mer ou le sel

- Mixer le tout dans un blender ou un robot lame S jusqu'à obtenir une consistance lisse

- La suite peut prendre plusieurs tournures :

-Consommer la crème tout de suite, comme une crème anglaise, en accompagnement d'un gâteau au chocolat ou d'un sorbet de fruits, par exemple

-Si vous possédez une sorbetière, verser la crème pour la glacer et la manger dans la foulée telle quelle (ou avec un gâteau ou un sorbet)

-Vous pouvez verser la crème dans des moules à glace individuels (avec bâtonnets) pour plus tard pouvoir les enrober et fabriquer des sortes de magnum

-Vous pouvez réserver la crème le temps de préparer la base de mon gâteau glacé marbré en trois couches

Dans tous les cas vous la mangerez et c'est la bonne nouvelle

Crème glacée végétale

2/2

Infos nutri et culinaire

Ce lait de coco n'est pas cru puisqu'il est forcément pasteurisé étant donné qu'il est en conserve. Il n'a donc pas toutes les propriétés qu'il pourrait avoir s'il était cru. Mais si on voulait le fabriquer soi-même ça serait sacrément fastidieux !

Ici, on cherche à trouver des alternatives aux produits industriels, et entre ça et les ingrédients que je vous propose dans mes recettes, il y a déjà un GRAND fossé qualitatif, même si on n'atteindra jamais la perfection aux yeux de toutes les théories alimentaires !

La noix de cajou ici sous forme de purée, possède un goût qui se rapproche de celui du lait. Sa présence augmente donc le côté onctueux, riche, tout en ajoutant un goût originel de lait.

L'eau de mer est une bonne amie à moi. Vous la connaissez peut-être sous d'autres appellations : eau de Quinton, sérum de Quinton, plasma marin... Il s'agit pratiquement de la même chose (à quelques détails près que je ne vais pas énumérer ici au risque de vous perdre). Quoi qu'il en soit, il ne s'agit pas d'aller récupérer de l'eau de mer sur la plage à Marseille pour des raisons évidentes, mais plutôt de l'acheter comme complément alimentaire.

Très riche en minéraux biodisponibles indispensables à nos liquides intérieurs, utiliser l'eau de mer pour saler des préparations liquides en fin de cuisson est une super manière de la consommer, pour un double usage.





caRAWmel salé

1/2 Au risque de me mettre à dos les bretons de ma communauté, j'aimerais vous apporter une version moins calorique mais surtout plus intéressante nutritionnellement que le traditionnel caramel au beurre salé... Et dans celui-ci, il n'y aura pas de beurre, pas de sucre raffiné... et pas de caramel en définitive ! Mais vous verrez que la saveur et la texture seront tout comme ! Cette recette n'a pas vocation à être consommée telle quelle, en tout cas ça ne m'attire pas personnellement, elle est là pour intégrer des recettes plus élaborées

Ingredients

Proportions de base (à adapter à la quantité voulue)

100g de pâte de datte ou dattes dénoyautées

80ml d'eau filtrée

20ml d'eau de mer OU 100ml d'eau filtrée + 1/2 cuillère à café de sel

Étapes

- Mettre la datte à tremper dans l'eau + l'eau de mer pendant quelques heures (voire une nuit)
- Mixer avec un petit mixeur pour que ça soit plus homogène qu'à la main
- S'utilise rapidement après fabrication

caRAWmel salé

2/2

Infos nutri et culinaire

Dans quelques recettes, nous retrouverons ce carawmel auquel on ajoutera de la purée de cacahuète ou bien de noisette.

La datte est un partenaire de choix lorsqu'on veut diminuer sa consommation de sucre voire supprimer sa consommation de sucres ajoutés. Pourquoi ?

Parce que c'est un fruit et qu'elle est utilisée brute et non cuite, ce qui signifie :

- qu'elle apporte, comme tous les fruits, d'autres éléments en plus des sucres qu'elle contient naturellement, comme des minéraux. Le fait qu'elle soit déshydratée augmente d'ailleurs sa proportion de minéraux (potassium, magnésium, calcium, sodium), et cela la rend alcaline (en référence au précieux équilibre acido-basique, fondamental pour notre organisme). Les sucres raffinés, eux, sont tous acidifiants.
- qu'elle contient encore ses fibres naturelles, qui permettent de ralentir l'absorption de ses sucres et donc de ne pas affoler la glycémie, contrairement aux sucres raffinés qui ne contiennent pas de fibres et sont de ce fait une bombe dans la gestion de la glycémie
- que notre organisme et notre microbiote la "reconnaissent", contrairement aux sucres raffinés, transformés par définition et qui n'ont que quelques centaines d'années d'ancienneté
- que sa concentration en glucose et en fructose est équilibrée (rapport de 1:1), ce qui permet d'éviter les potentiels effets néfastes sur le foie (maladie du foie gras) d'une surconsommation de fructose (même issu des fruits)





Chapitre 2 : Les desserts et encas composés

Le chapitre des véritables desserts ou goûters ou encas ou collations, qui remplacent leurs versions industrielles (ou qui sont inventés de toute pièce) ! Ils sont un peu plus élaborés que les bases mais toujours très simples de réalisation !



Bounty sans chimie

1/2 Vous étiez (êtes adeptes) de cette célèbre barre chocolatée ? Je vous propose d'adopter sa version maison, qui ne contient que quelques ingrédients de super qualité (contrairement à l'original) et qui est en plus simplissime d'exécution ! Un vrai régal sans culpabilité

Ingrédients

Pour 10 à 12 bounty

1 conserve de lait de coco choisie en rayon bio (= 400ml et environ 15% de matière grasse). Vérifier dans les ingrédients que la coco soit la première listée et qu'il y en ait au moins 60% (quand c'est précisé)

200g de poudre de coco (coco râpée)

100g de dattes dénoyautées ou pâte de dattes

80g d'huile de coco

40g de cacao 100% en poudre et cru

Sel

Extrait de vanille

Étapes

- Le lendemain, préparer l'enrobage au chocolat : faire fondre l'huile de coco au bain marie et y ajouter le cacao brut en poudre. Assaisonner d'un peu de vanille et de sel
- Démouler les bounty et trouver une technique pour les enrober entièrement et rapidement dans le chocolat (cela va durcir assez vite). S'il reste du chocolat à la fin, les enrober une seconde fois pour épaissir la couche
- Les garder ensuite au frigo dans une boîte hermétique, la texture et la saveur seront idéales (mieux qu'au congélateur). Ils se conservent plusieurs jours sans problème
- Selon la dureté des dattes, les mettre au préalable à tremper dans le lait de coco
- Puis mixer d'abord les deux ensemble jusqu'à une consistance homogène et ajouter la coco râpée (mélange à la main avec une spatule possible)
- Déposer la pâte obtenue dans des moules rectangulaires ou ronds en silicone (comme il n'y a pas de cuisson, le silicone est accepté) et placer au congélateur toute une nuit

Bounty sans chimie

2/2

Infos nutri et culinaire

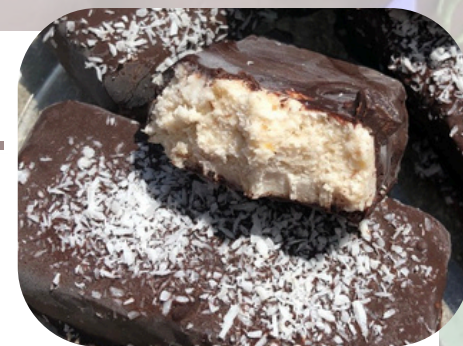
D'une marque à l'autre, d'un produit à l'autre, on peut trouver des laits de coco de mauvaise qualité, remplis d'épaississants et mauvais en goût, comme d'autres de très bonne qualité qui se rapprochent d'un mélange brut en plus d'être très savoureux.

La noix de coco est un fruit gras intéressant à plusieurs égards :

- son huile est riche en acides gras particuliers (les TCM, triglycérides à chaîne moyenne) qui sont très vite métabolisés par l'organisme pour fournir de l'énergie (à condition que l'organisme ne soit pas saturé de sucre, sinon cela se transforme en énergie excédentaire)

- l'un de ses acides gras est présent dans le lait maternel et rare dans le règne végétal, c'est l'acide laurique
- un autre acide gras qu'elle contient, l'acide caprylique, a des propriétés anti-fongiques réputées qui rendent la consommation de noix de coco (ou de son huile) très pertinente en cas de déséquilibre du microbiote intestinal (notamment en cas de candidose)

Pour toutes ces raisons, et d'autres encore, la noix de coco et les substances que l'on en extrait sont les bienvenues dans une alimentation brute et dense.



BrawNIE

1/2 Oui, certains superaliments sont intéressants pour votre santé, et celle de vos enfants
Oui, vous avez entendu que les protéines végétales en poudre c'était bien pour les muscles
Non, ils ne donnent pas très envie à consommer tels quels, surtout en poudre
Oui, je sais, vous ne savez pas comment les consommer pour ne pas sentir le goût ni la texture
Et si vous faisiez les filous ?
Et si vous les déguisiez ?
Vous avez de la chance, je vous pré-mâche le travail en vous proposant cette recette de brownie cru – le bRAWnie – au goût de reviens-y ! Même vos enfants aimeront !

Ingredients

Pour un petit moule de 15x15cm

Version enrichie en protéines et superaliments

50g de farine d'oléagineux ou fruit farineux : noix, amande, souchet, châtaigne

2 cuillères doseuses de protéines en poudre (= 30g x 2) : chanvre, riz, pois, amande, collagène hydrolysé

1 cuillère à soupe de poudre d'ortie (feuilles et/ou racines)

1 cuillère à soupe de poudre de prêle

1 cuillère à soupe de poudre de lithothamne

1 cuillère à soupe d'un mélange de germe de blé + levure de bière (type Germalevure)

1 cuillère à soupe de poudre de maca

80g de pâte de dattes molle

150g de chocolat noir (minimum 80% de cacao) + 2 cuillères à soupe d'huile de coco OU 120g d'huile de coco et 50g de poudre de cacao brut

Sel et vanille

Une poignée de noix du Brésil ou noix classiques

Version classique (au cas où)

100g de farine d'oléagineux ou fruit farineux : noix, amande, souchet, châtaigne

80g de pâte de dattes molle

150g de chocolat noir (minimum 80% de cacao) + 2 cuillères à soupe d'huile de coco OU 120g d'huile de coco et 50g de poudre de cacao brut

Sel et vanille

Une poignée de noix du Brésil ou noix classiques

Étapes

- Pour les 2 versions, faire fondre au bain-marie le chocolat et/ou l'huile de coco. Y ajouter le sel et la vanille
- En parallèle dans un saladier, réunir toutes les poudres, les mélanger, et ajouter la datte
- Malaxer à la main ce mélange poudres + datte en écrasant bien la datte pour éliminer tous les morceaux
- Ajouter le chocolat totalement fondu et mélanger avec une fourchette jusqu'à obtenir un pâton homogène. Vous aurez peut être besoin d'y mettre encore les mains pour homogénéiser
- Découper grossièrement les noix et les ajouter, puis remplir le moule en tassant bien et placer au réfrigérateur au moins 1h avant de consommer
- Se retenir de ne pas tout manger en une fois



Infos nutri et culinaire

Une parfaite collation en post exercice physique !

Que vous choisissiez la version 1 ou la version 2, cette préparation n'aura pas une longue durée de vie tellement elle a un goût de reviens-y.

Comme on ne sent absolument pas le goût des superaliments, je vous conseille de préparer la version enrichie !

Pour diverses raisons, je ne conseille pas la whey en guise de protéines en poudre, mais si vous choisissez celles de chanvre ou d'amande, vous aurez une protéine complète. En mélangeant riz + pois, vous créez également une protéine complète au niveau de ses acides aminés. Pour ce qui est du collagène, c'est une protéine isolée nécessaire pour réparer tous les tissus du corps.

Bien que transformées car les protéines sont isolées des aliments d'origine, il peut être pertinent de consommer ce type de protéines végétales pour compléter son apport en protéines qui peut être déficitaire (surtout quand on est végétarien)

BrawnIE

2/2



En guise de superaliments, j'ai cité ceux que j'utilise régulièrement dans la recette mais vous pouvez envisager d'en utiliser d'autres si vous en avez d'autres : spiruline, chlorelle, moringa, matcha, poudre de jus d'herbe d'orge ou de blé, par exemple.

Ce choix de superaliments est assez complémentaire sur le plan micronutritionnel :

Ortie, prêle et lithothamne sont très reminéralisants (car riches en minéraux alcalins)

L'ortie et la prêle sont riches en chlorophylle et fer non héminique (= végétal)

Le lithothamne est une algue marine particulièrement riche en calcium végétal

Le mélange germe de blé + levure de bière complète le profil nutritionnel en apportant des vitamines du groupe B ainsi que certains minéraux comme le zinc.

La maca est une racine adaptogène que j'emploie ici surtout pour son goût biscuité

Les noix du Brésil sont particulièrement intéressantes car riches en minéraux dont le sélénium (plus que les autres noix), indispensable à une bonne santé thyroïdienne. Les noix classiques (de Grenoble ou du Périgord) sont également intéressantes car riches en oméga 3 si consommées relativement tôt après récolte (autrement, les oméga 3 rancissent avec le temps)





Glace minute aux superaliments

1/1 On poursuit le déguisement des superaliments avec cette recette simplissime de crème glacée !

Ingrédients

Pour une personne :

200g de banane surgelée
(l'équivalent de 2 bananes
mûres)

1 cuillère doseuse de protéines
en poudre (= 30g) : chanvre, riz,
pois, amande, collagène
hydrolysé

1 cuillère à café de poudre d'ortie
(feuilles et/ou racines)

1 cuillère à café de poudre de
lithothamne

Sel et vanille

Étapes

- Au préalable, avoir congelé des rondelles de banane au moins toute une nuit

- Sortir les rondelles 10min à l'avance pour commencer à les ramollir

- Choisir un mixeur puissant (Thermomix ou robot lame S) puis mixer d'abord la banane seule

- Rajouter tout le reste et mixer encore jusqu'à ce que tout se lie, racler les bords si nécessaire

- Servir et ajouter si souhaité des toppings : grué de cacao (= fèves concassées), coco râpée, amandes effilées, poudre de caroube... et consommer sans attendre

Infos nutri et culinaire

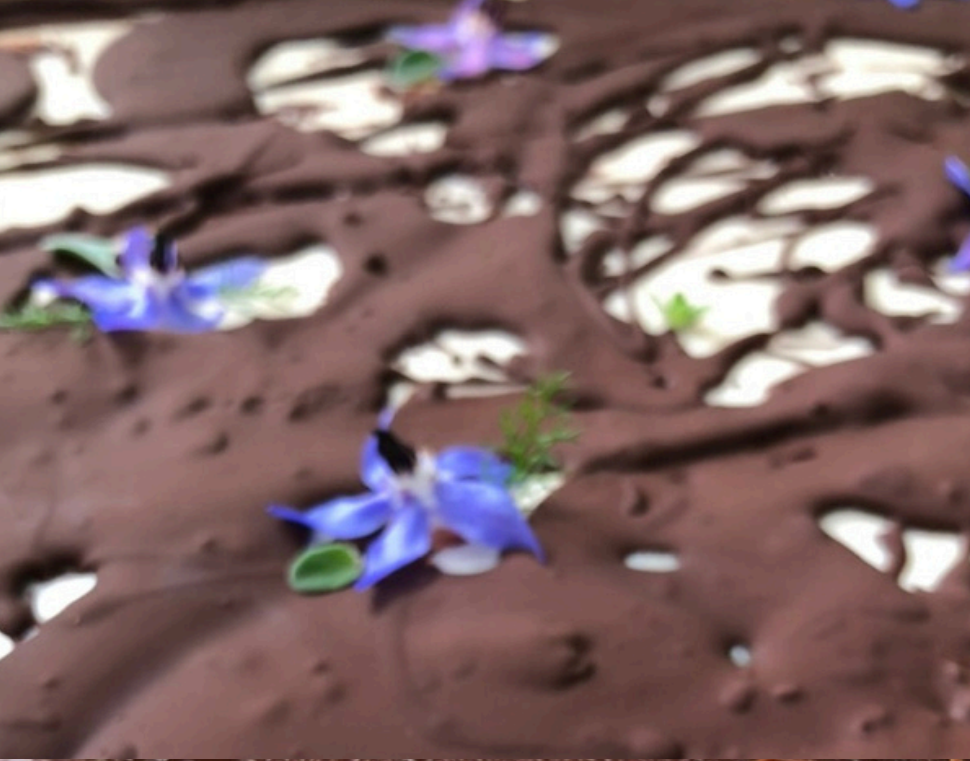
Encore une glace intéressante en été après l'activité physique du jour ! Et très appréciée des enfants.

La banane surgelée est une précieuse alliée pour fabriquer des alternatives qualitatives et goûteuses aux glaces industrielles.

De par sa texture unique parmi les fruits, elle sert de base onctueuse pour se coupler à d'autres ingrédients et créer des crèmes glacées variées.

Additionnez-là de lait de coco, de purée de noisette, de purée de cacahuète, ou encore de fruits rouges et vous obtiendrez autant de déclinaisons savoureuses !

Vous la retrouverez plus loin dans une recette composée... ;-)



Gâteau glacé marbré

1/2 Nous retrouvons la recette maîtresse de la crème glacée pour réaliser cette fois une préparation en plusieurs couches et deux saveurs possibles. Attention, ce dessert se prévoit à l'avance car il y a des temps de prise au congélateur nécessaires. Mais le jeu en vaut la chandelle !

Ingrédients

Proportions pour 4 personnes,
à augmenter en fonction du
nombre de personnes

Version 1 : couverture marbrée cacaotée

La crème glacée végétale et
La base biscuitée (chapitre
"Les bases") dans les
proportions souhaitées

Une tablette de 100g de
chocolat à minimum 80% de
cacao OU 70g d'huile de coco
et 30g de cacao brut en
poudre (proportions à
augmenter selon nombre de
personnes)

Version 2 : marbrage fruité

La crème glacée végétale et
La base biscuitée (chapitre
"Les bases") dans les
proportions souhaitées

200g de fruits frais ou
surgelés (avoir sous le coude
les fruits frais que l'on
souhaite utiliser, ou s'ils ne
sont pas de saison, les avoir
au congélateur)

Un peu de stevia

Jus de citron vert ou jaune

Gâteau glacé marbré

2/2

Étapes

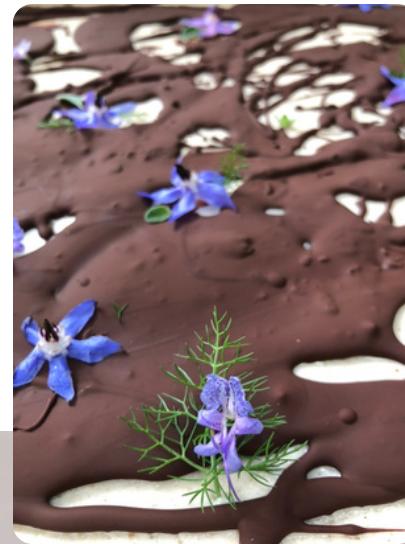
- (Versions 1 et 2) Etaler de façon bien compacte la base biscuitée au fond d'un moule. Sachant qu'on ne pourra pas démouler cette base, un moule à manqué ou bien un grand emporte-pièce rectangulaire et ajustable sont idéaux pour le démoulage final
 - (Versions 1 et 2) Placer le moule au congélateur plusieurs heures pour que la base durcisse
 - (Versions 1 et 2) Préparer pendant ce temps la crème glacée végétale selon la proportion souhaitée
 - (Version 2) Mixer les fruits lorsqu'ils ont un peu décongelé, on va faire comme un smoothie. Il peut être nécessaire de rajouter un peu d'eau pour liquéfier le mélange et obtenir une sorte de coulis, de même qu'ajouter un peu de stevia pour adoucir. Il est intéressant aussi d'ajouter un peu d'acidité pour contre-balancer les saveurs avec du jus de citron jaune ou vert, du fruit de la passion
- Exemples d'associations :
mangue/passion, mangue/citron vert, ananas/citron jaune, mélange de fruits rouges naturellement acides (framboises, fraises, myrtilles, cassis, mûres...)
- (Versions 1 et 2) Vérifier que la base est bien compacte et verser la crème dessus
 - (Version 2) En même temps que vous versez la crème, verser le smoothie de fruit. Créer une sorte de marbrage sans trop mélanger les deux parties
 - (Versions 1 et 2) Remettre au congélateur pour que la crème (et le smoothie) prenne sans pour autant devenir dure comme de la pierre
 - La version 2 peut être consommée 1h plus tard, au sortir du congélateur
 - (Version 1) L'étape finale du nappage peut avoir lieu juste au moment de servir : faire fondre le chocolat au bain-marie, ouvrir le moule à manqué et verser le chocolat sur la crème plutôt en marbrage qu'en couche uniforme, car en grosse épaisseur, le chocolat risque d'être trop amer. La crème étant très froide, le chocolat va se figer rapidement
 - (Version 1) Ce gâteau est à son idéal quand la crème du milieu n'est pas trop dure, juste fondante (ce qui se produit en le sortant 15min avant)
 - (Versions 1 et 2) S'il n'est pas fini en une fois, on peut le recongeler

Infos nutri et culinaire

Alors là, je ne vous cache pas que cette recette fait des émules à chaque fois, et que moi-même qui suis pourtant ma plus grande critique, je l'adore.

Et la partie centrale reste cette crème glacée sucrée salée qui peut se marier avec tout, ici avec une couverture craquante intensément cacaotée qui contre-balance sa sucrosité, ou avec du fruité acidulé, offrant également deux designs finaux différents !

Essayez les deux versions et vous me direz laquelle vous préférez, si vous en préférez une ;-)





Glaces bi-goût

1/2

Qui n'a pas rêvé de manger des magnums sans raison de culpabiliser ? C'est bien de ça qu'il s'agit avec ces glaces !

Un autre format pour jouer avec cette crème glacée est de la faire en glaces individuelles avec des fruits exotiques ou des fruits rouges, ou avec de nouveau un enrobage chocolat ! Cette fois, il n'y a plus de base, que deux parties aériennes !

Ingredients

Proportions pour 4 personnes, à augmenter en fonction du nombre de personnes

Version 1 enrobage fruits

La crème glacée végétale (chapitre "Les bases") dans les proportions souhaitées

200g de fruits frais ou surgelés (avoir sous le coude les fruits frais que l'on souhaite utiliser, ou s'ils ne sont pas de saison, les avoir au congélateur)

Version 2 enrobage chocolat

La crème glacée végétale (chapitre "Les bases") dans les proportions souhaitées

Une tablette de 100g de chocolat à minimum 80% de cacao OU 70g d'huile de coco et 30g de cacao brut en poudre (proportions à augmenter selon nombre de personnes)

Toppings au choix

Étapes

• (Versions 1 et 2) Commencer par réaliser la crème glacée végétale (elle n'est pas glacée à ce stade)

• (Version 1) Mixer les fruits frais ou lorsqu'ils ont un peu décongelé, on va faire comme un smoothie. Il peut être nécessaire de rajouter un peu d'eau pour liquéfier le mélange et obtenir une sorte de coulis, de même qu'ajouter un peu de stevia pour adoucir. Il est intéressant aussi d'ajouter un peu d'acidité pour contre-balancer les saveurs avec du jus de citron jaune ou vert, du fruit de la passion

Exemples d'associations :
mangue/passion, mangue/citron vert, ananas/citron jaune, mélange de fruits rouges naturellement acides (framboises, fraises, myrtilles, cassis, mûres...)

• (Version 1) Une fois ces deux préparations prêtes, les couler dans les moules, à moitié ou en entier, je m'explique. Je ne sais pas quels moules vous utiliserez et la disposition de la préparation peut différer en fonction de leur forme. Si ce sont des moules avec bâtonnets, vous allez pouvoir disposer la crème et les fruits mixés quasi en même temps en deux couches ou bien d'abord congeler la crème dans le moule puis l'enrober plus tard avec le coulis de fruits

• (Version 2) Couler la crème seule dans les moules et les placer au congélateur pendant une journée ou une nuit minimum

• (Version 2) Faire fondre le chocolat, le mettre dans un récipient "profond" du type tasse pour pouvoir tremper les glaces dedans afin de les enrober. Après figement de la première couche, et s'il reste du chocolat, les retremper pour épaissir la couche. Ajouter des toppings rapidement si vous le souhaitez (éclats divers, coco râpée...)

• (Version 2) Disposer les glaces sur un morceau de papier sulfurisé jusqu'à ce que le chocolat ait figé, puis choisir un tupper qui va au congélateur (en verre), et disposer les glaces dedans

• Les glaces se sortent du congélateur 15min avant de les consommer. Elle se gardent plusieurs mois au congélateur dans une boîte hermétique



Crème glacée avant enrobage

Glaces bi-goût

2/2

Infos nutri et culinaire

Un format de dégustation ludique et pratique pour les enfants (et les grands enfants)

Même si vous décongelez et recongelez les fruits, il n'y a pas d'inquiétude à avoir car le temps de décongélation sera court et c'est surtout problématique chez les viandes et poissons.

Sucre, lait en poudre, arômes, épaississants, conservateurs, colorants... Les glaces industrielles cumulent tous les faux-pas. Sans compter qu'elles sont émulsionnées avec de l'air pour augmenter le volume tout en réduisant la part des ingrédients, et donc, le coût de revient. Point qui ne profite pas aux consommateurs, vous vous en doutez.





Snickers sans chimie

1/2 Les (faux) snickers sont sûrement la préparation alternative la plus connue et "instagrammée". Toutefois, pas toutes les recettes proposées ne contiennent que des éléments crus, et d'ailleurs, officiellement il est impossible que ce soit entièrement cru car la cacahuète est obligatoirement grillée un minimum avant d'être réduite en purée, sinon elle est encore moins digeste...

Ingédients

Pour un moule standard ou plusieurs petits moules (Adapter les proportions souhaitées)

La base biscuitée (chapitre "Les bases")

Le caRAWmel salé (chapitre "Les bases") en proportions 1,5 fois (= 150g dattes, 120ml eau, 30ml eau de mer)

100g de purée de cacahuètes

Des éclats de noix ou de cacahuètes

80ml d'huile de coco

40g de cacao cru en poudre

Étapes

- Étaler la base dans un grand moule ou des moules individuels et le(s) disposer au congélateur

- Préparer pendant ce temps le caRAWmel salé de dattes avec la purée de cacahuètes, mixer au robot lame S. En fonction de la consistance trop liquide ou trop compacte, rectifier avec les ingrédients adaptés

- Lorsque la base biscuitée est suffisamment durcie, étaler le caramel dessus (ça va être un vrai plaisir de racler les parois du mixeur et de la lame !)

- Remettre au congélateur 1h

- Faire fondre l'huile de coco et y dissoudre le cacao de manière à supprimer tous les grumeaux

- Verser le chocolat sur le caramel de dattes et de cacahuètes en couche de quelques millimètres maximum

- Redisposer au congélateur

- Vous pourrez ensuite démouler les snickers individuels et les mettre dans un sac de congélation pour y avoir accès dès que souhaitez et les conserver un moment. Ils peuvent aussi se garder au frigo quelques jours dans un tupper fermé mais seront plus mous

Snickers sans chimie

2/2

Infos nutri et culinaire

Pour choisir la meilleure purée de cacahuètes, il faut bien vérifier qu'elle ne contienne pas d'huile de palme mais seulement... de la cacahuète. Malgré tout, la cacahuète et sa purée doivent être consommées très occasionnellement.

Contrairement à ce qui est beaucoup véhiculé (pour le bonheur de pas mal de personnes), la cacahuète n'est pas si saine que ça. Non seulement elle contient des acides gras oméga 6 en grande quantité ce qui la rend pro-inflammatoire, mais en plus elle est particulièrement riche en lectines et autres molécules qui la rendent indigeste et irritante pour les intestins fragiles, et détériorante pour les intestins normaux.

Elle fait partie de la même famille que le soja et les autres légumineuses et vous savez quel traitement on doit leur faire subir avant de les consommer pour pas qu'ils nous trouent les intestins...

Alors mollo avec le beurre de cacahuète et ces snickers... ou bien troquez la purée de cacahuètes par de la purée d'amande complète ou de noisette, ça sera "moins pire"



Banofee

1/2

Je vous propose ici un semblant de banofee qui est quand même bien différent du banofee traditionnel (sucre, sucre, gras... et banane), mais malgré tout franchement savoureux, évidemment ;-)

Ingredients

Pour un moule classique

La base biscuitée (chapitre "Les bases") dans les proportions souhaitées

Possibilité d'ajouter un peu de café moulu ou de cannelle dans la base biscuitée

300g de banane surgelée ou mûre

150g de purée de cacahuète OU de noisette OU d'amande complète

80ml d'eau de mer OU 80ml d'eau + 1 cuillère à café rase de sel

Couverture au choix :

100g de chocolat noir à minimum 80% de cacao + cannelle en poudre

OU

Noix de pécan concassées + cannelle en poudre

Étapes

- Etaler la base biscuitée au fond du moule en la compactant bien, elle doit faire entre 1 et 2cm d'épaisseur. Disposer-la ensuite au moins 1h au congélateur

- Pendant ce temps, préparer la crème glacée à la banane : mixer dans un robot lame S d'abord les bananes et la purée, puis ajouter progressivement l'eau de mer. Le tout doit être homogène et onctueux

- Si la base biscuitée est suffisamment dure, il est temps de la recouvrir avec la crème à la banane

- Remettre le tout au congélateur pendant encore au moins 1h

- Au moment de servir ou lorsque la crème à la banane semble s'être un peu rigidifiée, préparer la couverture chocolatée (si vous optez pour cette version)

- Faire fondre le chocolat au bain-marie et y ajouter une cuillère à café de cannelle en poudre

- Verser le chocolat. Ajoutez-y des toppings tout de suite si vous le souhaitez, car celui-ci va rapidement se figer au contact du froid

- Si vous optez pour les noix de pécan et la cannelle saupoudrée, attendez que la crème ait figé au congélateur sans être devenue trop dure pour autant, de sorte à ce que les noix se "collent" à la crème

Banofee

2/2

Infos nutri et culinaire

Comme je l'ai évoqué dans la recette des snickers, la purée de cacahuètes doit être limitée. C'est pour cette raison que la purée de noisettes ou d'amande complète sont des alternatives intéressantes, qui offrent d'autres saveurs.

Ajouter des épices comme la cannelle, c'est limiter l'impact glycémique des aliments sucrés. En effet, la cannelle est reconnue pour cette propriété et donc très conseillée dans cette optique. Très riche en fibres, en antioxydants et en composés phytochimiques, c'est un condiment à intégrer dans son alimentation, tout comme l'ensemble des épices ! Malheureusement, mettre du speculoos à la place de la cannelle dans ce banofee n'aura pas cet effet !



Crème avocacao

1/1 On a l'habitude de voir l'avocat en guacamole salé. En bonne anti-conformiste que je suis, je vous donne une recette simpliste plutôt sucrée qui met en avant toute son onctuosité ! N'oublions pas que l'avocat est un fruit ;-)

Ingédients

Pour une personne

1 avocat de taille moyenne bien mûr

30 à 50g de chocolat noir
(minimum 80% de cacao)

Stevia en poudre (dosage au goût)

Epices au choix (optionnel)

- Ajouter le chocolat et la stevia +/- les épices et mixer à nouveau jusqu'à ne plus voir de morceau d'avocat (vérifier si la concentration en chocolat et le "sucré" vous conviennent)

- Se consomme dans la journée

Ces fruits gras peuvent être consommés tels quels, sans cuisson, germination, ni extraction, ce qui fait que leurs matières grasses (des acides gras) sont moins "problématiques" pour notre organisme.

C'est aussi valable pour les huiles qu'on en extrait, elles sont naturellement moins inflammatoires et mieux "reconnues" par notre organisme que les huiles de graines ou de noix.

Infos nutri et culinaire

Étapes

- Faire fondre le chocolat au bain-marie (tester d'abord avec les 30g et voyez si cela vous convient, sinon ajoutez-en un peu)

- Ecraser l'avocat à la fourchette ou le mixer dans un petit mixeur

L'avocat n'étant pas une culture de nos régions, il est préférable de se tourner vers ceux qui viennent d'Espagne. Botaniquement, l'avocat est un fruit, et il s'agit même d'un fruit "gras", tout comme le sont la noix de coco, l'olive et le durian. Ils ne contiennent pas d'anti-nutriments contrairement aux oléagineux et aux céréales qui nécessitent de ce fait trempage, germination ou cuisson pour être digestes et ne pas nous abîmer les intestins.

L'huile d'avocat et l'huile d'olive ont un profil lipidique à peu près similaire : riches en oméga 9, dit acide oléique (un acide gras mono-insaturé intéressant pour la santé cardiovasculaire)

L'huile de coco est essentiellement composée d'acides gras saturés intéressants (j'en ai parlé dans une précédente recette)

Entremets photogénique

1/2 Fraîcheur et onctuosité réunis en un même moule !
Je vous propose une préparation dont la crème centrale diffère un peu. Soyez sûr de confectionner un gâteau très graphique et photogénique !
Cette recette se prévoit la veille car elle nécessite un temps de trempage, mais pour une occasion spéciale, ça vaut le coup !

Ingredients

Pour un moule à manqué classique (10 à 12 parts)

Pour la base :

La base biscuitée (chapitre "Les bases")

Possibilité d'y insérer quelques zestes d'agrumes

Pour la crème :

160g de noix de cajou (ou d'amandes émondées – sans la peau)

160g de yaourt de coco bio
400ml de lait de coco bio (= 1 conserve)

60g d'un sucrant au choix : sirop de yacon, miel, ou dattes trempées et très ramollies

4g d'agar-agar

Les jus de 2 citrons, verts ou jaunes

Pour le coulis :

300g/ml de fruits frais OU surgelés OU du jus frais

Un peu de stevia en infusion liquide idéalement (hormis pour les fruits en jus naturellement très sucrés)

100ml d'eau

1 cuillère à café d'agar-agar

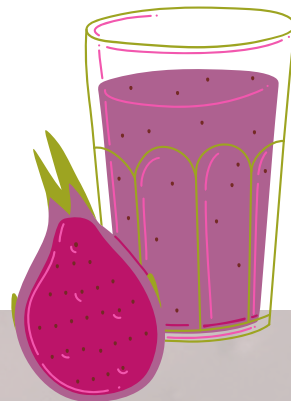


Entremets photogénique

2/2

Étapes

- La veille au soir (ou le matin si vous cuisinez le soir), mettre à tremper les noix de cajou ou amandes dans un grand volume d'eau
- Vous pouvez réaliser la base biscuitée au même moment. Dans ce cas, l'étaler dans le moule, toujours en la compactant bien et la disposer au congélateur
- Le lendemain ou le soir, jeter l'eau et rincer les noix. Les mettre seules dans le robot lame S. Plusieurs tours seront nécessaires afin de bien racler les parois pour qu'elles deviennent les moins granuleuses possible
- En parallèle, verser seulement 100ml du lait de coco dans une casserole à froid, ainsi que l'agar-agar. Mettre à chauffer jusqu'à ébullition sans cesser de remuer avec une fourchette ou un fouet et attendre encore 2 minutes avant de retirer du feu. S'il y a des petits grumeaux ce n'est pas grave, on va mixer
- Dans le mixeur qui contient les noix mixées, ajouter le lait de coco restant en conserve, le yaourt, le sucrant, les jus de citron et mixer
- Y ajouter enfin le lait contenant l'agar-agar et mixer en raclant bien les bords de façon à homogénéiser le mélange
- Sortir le moule du congélateur, vérifier que la base est bien dure et étaler la crème dessus. Remettre au frigo pour que la gélification de la crème opère
- Mixer les fruits et la stevia ensemble
- Verser les 100ml d'eau seule (celle pour le coulis) et l'agar-agar dans une casserole, mettre à chauffer, porter à ébullition tout en remuant et attendre encore 2 minutes avant de retirer du feu
- Ajouter cette eau aux fruits et tout mixer ensemble
- Sortir le gâteau du frigo et étaler le coulis sur la crème
- Remettre l'entremets une dernière fois au frais. Vous n'aurez plus qu'à attendre une heure pour le consommer !
- S'il n'est pas fini, il peut se garder environ 2 jours au frigo mais la base se ramollira



Infos nutri et culinaire

Pour plus de légèreté, vous pouvez envisager de réaliser des verrines sans la base biscuitée !

Pour ce qui est du coulis, si l'on est en automne ou en hiver, on pourra troquer les fruits d'été contre des jus fraîchement pressés de pommes, poires, ou bien du coulis de kaki. Grâce à l'agar-agar tout sera possible !

Les noix de cajou ont un goût très proche de celui du lait.

Cependant, leur récolte cache un tout autre aspect...

Cette noix est extraite d'un arbre appelé anacardier dont les fruits sont terminés par une coque renfermant la fameuse noix de cajou. Or, pour récupérer cette dernière, sa coque doit être cassée, mais celle-ci renferme une substance très caustique qui irrite la peau des personnes (surtout des femmes) qui la récoltent.



La noix de cajou se situe ici



Par ailleurs, autre aspect qu'il est important de citer c'est que les noix de cajou ne sont pas crues. Pour les retirer de leur coque, elles sont soumises à haute température, ce qui modifie leur teneur en enzymes et micronutriments sans les rendre plus "digestes". Le trempage sert donc à cela, en plus de les ramollir, mais jamais vos noix de cajou ne germeront ! Elles se consomment donc avec modération





Chapitre 3 : Les fruits préparés

Bien que les fruits entiers se suffisent à eux-mêmes et sont un incontournable d'une alimentation vivante et vibrante, il est possible d'apporter un peu de variété à notre manière de les consommer, voire même, ils peuvent nous aider à déguiser d'autres aliments qu'on a moins envie de manger, nous, ou nos enfants.



Smoothie chlorophyllé

1/2

Pour que les fruits ne se transforment pas en morceaux de sucre, il faut les consommer entiers, avec leurs fibres, et non sous forme de jus. Les smoothies mettent cette philosophie à l'honneur, tout en "pré-mâchant" pour nous les fibres. Je vous propose d'entrée la version enrichie en légumes, une bonne manière d'en faire manger aux plus récalcitrants. Un goûter que je consomme tous les jours en été, en alternance avec la recette d'après ;-) ! Un délice

Ingédients

Ma meilleure balance étant le pifomètre, je vous dirai de prendre l'équivalent d'un bol de fruits

Favoriser les fruits rouges, qui sont les plus riches en antioxydants et les moins sucrés (framboise, myrtille bleuet, myrtille sauvage, fraise, cassis, mûre, groseille...)

Soit vous leur ajoutez de la mangue, soit vous les consommez seuls

Possibilité aussi que vous ayez de la pulpe d'acai surgelée, dans ce cas, comme elle n'est pas du tout sucrée, elle s'ajoute au reste une fois décongelée

Mais vous pouvez aussi opter pour du kiwi, du kaki, de l'ananas, de la pêche, de l'abricot, de la nêfle, de la papaye... tant que le mélange final vous appâte !

Je trouve dommage d'y ajouter de la banane mais c'est comme vous le sentez (je préfère personnellement la banane seule avec des ingrédients plus "biscuités")

Étapes

- On les dispose dans un robot lame S ou blender et on y ajoute une bonne poignée de légumes : mâche, jeunes pousses d'épinard, et même laitue ou salade qui ne sont pas amères, voire de l'ortie fraîche si vous en avez à proximité ! Et selon la saison et le goût de chacun, des plantes aromatiques fraîches (menthe, verveine, mélisse...)

- Maintenant, on mixe bien, on racle pour que les morceaux de légumes se remarquent le moins possible !

- Et on obtient un smoothie enrichi d'herbaliste ! Il se consomme tout de suite car plus on attend, plus les vitamines s'évaporent et les antioxydants s'oxydent

Smoothie chlorophyllé

2/2

Infos nutri et culinaire

Ajouter des légumes c'est augmenter la part de fibres et de chlorophylle, tout en diminuant un peu plus l'impact sur la glycémie. Mixer les légumes, c'est augmenter l'extraction de la chlorophylle, car aujourd'hui personne ne va jusqu'à faire de la purée de salade dans sa bouche !

La chlorophylle est le "sang" des végétaux, elle a d'ailleurs une composition chimique analogue à l'hémoglobine : tandis que le noyau de l'hémoglobine est le fer (ce qui explique sa carence quand on est anémié), le noyau de la chlorophylle est le magnésium. Les légumes feuilles et autres légumes sont donc riches en magnésium !

Ce n'est pas tout, ils sont également riches en vitamine B9 (folates, fondamentaux durant la grossesse pour le développement du système nerveux), en vitamine K1 (responsable de la coagulation du sang et garante du maintien du tissu osseux), et en bêta-carotène (bien qu'ils ne soient pas oranges).

Si les déguiser vous permet d'en consommer plus, d'autant plus crus, ne nous en privons pas. En revanche, toujours consommer ce smoothie en dehors des repas, pour le goûter de l'après-midi par exemple, ou en guise d'"entrée" 30min avant votre déjeuner ou dîner (même si ça peut paraître complètement impensable pour beaucoup, ça constitue une véritable entrée !)





Le véritable sorbet

1/2 Les sorbets ultra sucrés qui ne contiennent presque pas de fruit sont monnaie courante dans les grandes surfaces... Que c'est triste quand on sait à quel point c'est facile de les faire soi-même, **SANS RIEN AJOUTER DE PLUS** et d'en retirer tout ce que la nature a à nous offrir, autant comme goûts que comme bienfaits... Cette recette est pratiquement la même que celle du smoothie et elle se mange tout de suite ! Je vous détaille la version enrichie en légumes et herbes aromatiques car ce n'est pas compliqué de deviner la version de base : le fruit surgelé + un mixeur. Encore une fois, ma délectation de chaque jour en été !

Ingredients

Quantité à l'oeil à adapter au nombre de personnes (quand j'en fais, toute la maison en veut donc c'est bien de demander à l'avance... ou d'ignorer)

Au préalable, vous avez fait le plein de fruits surgelés ou avez vous-même surgelé ce beau monde en été. Possibilité aussi que vous ayez de la pulpe d'acai surgelée, dans ce cas, comme elle n'est pas du tout sucrée, elle s'ajoute au reste

Les possibilités (très vastes), en fruit unique ou en mélange :

Mélange de fruits rouges
Mangue seule
Fruit rouges + mangue
Ananas seul
Abricot seul
Prune seule
Mangue + fruit de la passion
Ananas + menthe
Abricot + verveine
Abricot + lavande
Etc, etc, etc

Dans tous les cas, je trouve que les fruits rouges ne devraient être associés qu'avec la mangue (ou alors les garder seuls)

Le véritable sorbet

2/2

Étapes

• On les dispose dans un robot lame S costaud (ou Thermomix) et on y ajoute une bonne poignée de légumes : mâche, jeunes pousses d'épinard, et même laitue ou salade qui ne sont pas amères, voire de l'ortie fraîche si vous en avez à proximité ! Et selon la saison et le goût de chacun, des plantes aromatiques fraîches (menthe, verveine, mélisse...). Ne conserver que les feuilles tendres et retirer les tiges ! Et pourquoi pas opter pour du gingembre frais ou de la lavande même si ce ne sont pas des plantes vertes ?

• Possibilité d'enrichir encore plus avec des poudres de plantes ou d'algues (ortie, prêle, spiruline, chlorelle, poudre de jus d'herbe d'orge, moringa, matcha...). Pas de lithothamne car au contact de l'acidité il va se mettre à mousser ! Pas de protéines non plus, ça ne colle pas ensemble

• Si besoin de "sucrer" plus, ajouter de la stevia en poudre ou infusée

• Selon l'acidité de départ, j'aime ajouter un peu de jus de citron vert. Mais imaginez si vous trouvez du citron bergamote, du yuzu ou du cédrat !

• Si vous ne voulez pas de morceaux rêches de plantes aromatiques vous pouvez en faire infuser dans de l'eau et en verser sous cette forme dans votre sorbet (cela permettra aussi de le ramollir et mieux le mixer). Ou bien opter pour un peu de kéfir ou kombucha ou infusion de thé glacé, car il faudra dans tous les cas ajouter un peu de liquide pour la texture. Ou encore, si vous êtes vraiment branché, ajouter des hydrolats !

• Mixer ce beau gloubi-boulga jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceau et toujours goûter pour vérifier l'équilibre des saveurs !

• Déguster tout de suite OU BIEN, vous avez la possibilité de la couler dans des moules individuels (dans ce cas, vous en ferez une plus grande quantité en une fois) pour en avoir sous la main immédiatement pour vous et vos enfants

Infos nutri et culinaire

Cette recette c'est une sorte de mix & match, plein (trop ?) de possibilités, donc j'espère ne pas vous avoir perdus !

S'il y a trop d'informations, notez vos idées sur un papier et essayez plusieurs options, vous parviendrez à force à trouver votre équilibre.

Cette glace est une explosion en bouche, tellement agréable quand on revient du sport, en été !

En dehors du sport, en été, cela peut être un goûter quotidien pour vous et vos enfants, en tout cas je vous encourage à ce que ça le devienne car vous donnerez le meilleur engrais à vos enfants !

Encore une fois, ce sorbet se consomme toujours en dehors des repas !

Saviez-vous que les fruits surgelés très rapidement après la récolte contiennent plus de vitamines que ceux que vous mangez frais ?

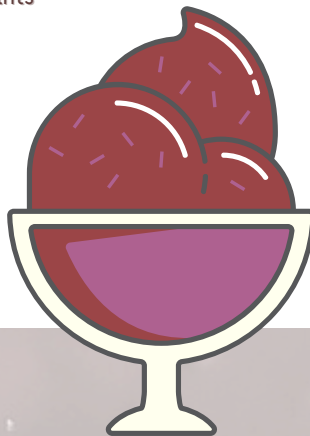
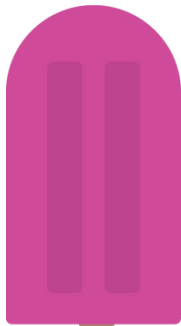


Dès la cueillette, la teneur en vitamines des fruits et légumes commence à diminuer, jusqu'à chuter drastiquement au bout de plusieurs jours, et encore plus si on les découpe pour les consommer plus tard. Certaines vitamines craignent l'air et s'oxydent, d'autres la lumière, sans parler de la cuisson.

La surgélation rapide après la récolte (par les industriels) ou la congélation rapide à la maison, permettent de fixer les taux de vitamines tels qu'ils étaient à ce moment-là, et se préservent jusqu'au moment de la consommation, à condition que celle-ci intervienne rapidement. Ce type de sorbet est donc un plein de vitamines !

J'ai encore une variante à vous proposer, cette fois, oubliez les légumes, les algues et plantes, concentrez-vous sur le choix de vos fruits (mélange ou unique), n'ajoutez pas de citron. Faites un hybride entre le sorbet et la glace en y ajoutant du lait de coco et tadaaaaa, une nouvelle idée est née ! Si vous choisissez l'ananas, il n'y aura plus qu'à y verser du rhum et vous aurez une piña colada glacée.

Mon choix préféré avec le lait de coco, reste la mangue !





Crufitures

1/2

Les fameuses confitures de nos grands-mères qui contiennent autant de sucre que de fruit... Je n'en ai jamais été une grande adepte pour cette raison d'ailleurs. Oui le sucre dans les confitures est un conservateur et un gélifiant, mais dans le sang, est-ce qu'on veut qu'il ait ces propriétés ? Sans oublier non plus que pour réaliser une confiture, le fruit est cuit deux fois : la première durant la cuisson avec le sucre, la deuxième durant la stérilisation.

Que reste-t-il à la fin ? Le sucre et les fibres. Plutôt dommage quand on sait tout ce que les fruits peuvent nous apporter et les sucres naturels qu'ils contiennent.

Si vous êtes fan de confiture, je sais que ça peut être difficile de ne plus en manger, mais j'ai une solution pour vous.

Si vous avez arrêté d'en consommer pour toutes les raisons que j'ai citées, j'ai une solution pour vous.

Je vous propose des crufitures : des confitures sans cuisson et sans sucres ajoutés mais avec plein de saveurs et bonnes choses à vous apporter

Ingédients

Crufiture de pruneau, d'abricot, de figue, et pourquoi pas de mangue ? En fait, tous les fruits que vous pouvez trouver déshydratés (ou déshydrater vous-même)

Sachant que les fruits séchés vont gonfler, essayez de vous projeter sur la quantité finale en fonction de vos besoins et du nombre de personnes qui mangera ! Une poignée de fruits secs peut vite remplir un petit bol

Étapes

- Disposer les fruits secs dans un bol plus grand et les recouvrir d'eau filtrée

Plusieurs heures de trempage peuvent suffire, ou bien une nuit entière

- Lorsque vous vous apprêtez à les mixer, ne jetez pas l'eau, retirez-la du bol mais gardez-la, ça fait une boisson sucrée qui a pris le goût du fruit en question et c'est excellent !

- Puis mixer les fruits ! Rajouter un peu de cette eau peut être nécessaire selon la consistance plus ou moins liquide que vous souhaitez

Y'a plus qu'à tartiner vos crêpes ou en faire d'autres usages !

Infos nutri et culinaire

Les fruits déshydratés sont particulièrement alcalins car comme ils ne contiennent plus d'eau, ils sont riches en minéraux. Bon, en les réhydratant, cet équilibre revient au point de départ mais il est bien que vous le sachiez, si vous consommez des fruits séchés de temps en temps.

Pruneau, abricot, figue contiennent des fibres solubles qui sont nécessaires pour le transit et la santé de notre intestin. D'ailleurs, certaines personnes ne peuvent pas en consommer beaucoup, sinon elles se mettent à courir vers les toilettes... preuve que ça agit rapidement chez elles.

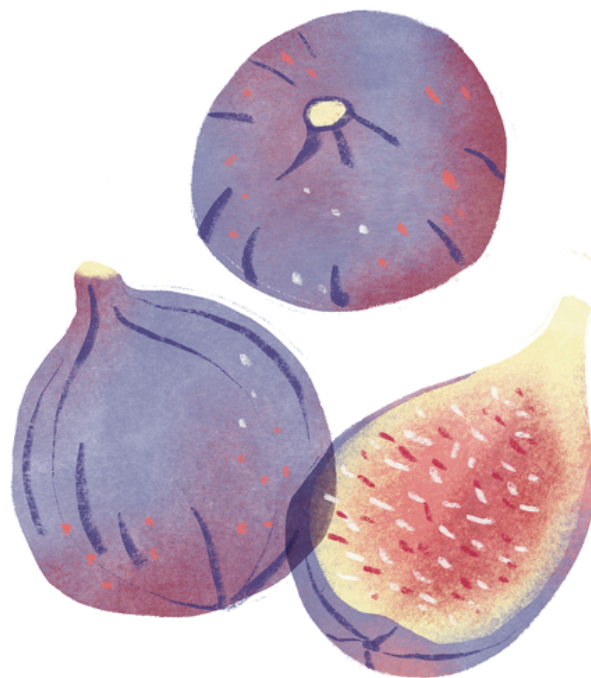


Le pruneau est une prune particulière qui se consomme semi-déshydratée mais qui n'est malheureusement plus crue. Le pruneau est séché pendant plusieurs heures à 85 degrés pour avoir un taux d'humidité très bas et pouvoir se conserver des années. Quand les transformateurs souhaitent le commercialiser, ils réhydratent le pruneau pendant 30 min dans une eau à 75 degrés puis le conditionnent.

Bien que la cuisson lui ait retiré ses vitamines, il n'en reste pas moins moins sucré que les traditionnelles confitures, et vraiment excellent sous forme de purée !

Crufitures

2/2





Chapitre 4 : Les extra

Pour les deux préparations emblématiques
qui suivent, j'ai voulu vous donner la
possibilité de reprendre le contrôle, tout
en vous délectant du résultat ! Teasing...



1/2

Chocolat cru maison

Le chocolat est sûrement l'un des aliments les plus présent dans la cuisine des gens, et on le trouve sous des milliers de recettes différentes. Le problème est qu'il est souvent associé à de mauvais ingrédients qui en font un aliment à limiter. Les sucres, les émulsifiants, les arômes, la poudre de lait... Les industriels n'ont pas peur de la note finale sur la santé. Je vous propose ici de fabriquer votre propre chocolat et par la même occasion de savoir et choisir tout ce que vous mettez dedans, pour satisfaire votre conscience et votre palais ! Si l'on voulait faire les choses comme les vrais chocolatiers, la fabrication du chocolat nécessiterait beaucoup de paramètres notamment concernant la température, mais ici nous allons faire sans puisque l'objectif est que cela reste accessible et plaisant à réaliser ! Et ne vous inquiétez pas, ça sera quand même bon !

Ingredients

Pour l'équivalent de 2 tablettes

Version chocolat noir

100g de beurre de cacao

4 cuillères à soupe rase de cacao brut cru 100% (= non torréfié)

4 cuillères à soupe rase de poudre de lucuma

4 cuillères à soupe de miel liquide OU de sirop de yacon OU de sucre de fleurs de coco liquide OU de datte réhydratée

1 cuillère à soupe de purée de cajou (facultatif)

Extrait de vanille

Sel

Version chocolat blanc

100g de beurre de cacao

8 cuillères à soupe rase de poudre de lucuma

4 cuillères à soupe de miel liquide OU de sirop de yacon OU de sucre de fleurs de coco liquide OU de datte réhydratée

1 cuillère à soupe de purée de cajou (importante ici pour le goût laitier)

Extrait de vanille

Sel

Extra à l'intérieur ou en toppings : éclats de noix diverses, gruë de cacao, fruits secs, épices, ganache ou caRAWmel maison, purée de noisette, fleur de sel...

Chocolat cru maison

2/2

Infos nutri et culinaire

Chocolat et cacao ne sont pas la même chose : le cacao est issu des fruits du cacaoyer que l'on appelle les cabosses et qui renferment des fèves (de cacao) / le chocolat est une préparation culinaire qui réunit la masse de cacao (beurre de cacao + poudre de cacao obtenus en travaillant les fèves), du sucre et parfois du lait en poudre.

Le cacao en poudre est simplement la masse de cacao de laquelle on a retiré le beurre de cacao, ce qui explique que le cacao en poudre est souvent "maigre". C'est comme cela qu'on obtient les deux éléments séparés.

Quant au chocolat blanc, il ne contient plus de cacao ! Seulement du beurre de cacao (dans le meilleur des cas), du lait en poudre et beaucoup de sucre. Dans ma version, je vous propose d'imiter ce "chocolat" blanc avec de bien meilleurs ingrédients.

Dans cette version maison du chocolat noir, je vous fais également opter pour du cacao cru qui n'a pas été torréfié, ce qui lui fait conserver ses vertus nutritionnelles.

Pour rappel, toutes les fèves de cacao sont d'abord fermentées pour développer leurs arômes. Le goût de la poudre de cacao crue est plus acide car la torréfaction est censée supprimer l'acidité développée durant la fermentation.

Pour contrer l'acidité et l'amertume, j'ai préféré couper de moitié la part de cacao au profit de la lucuma en poudre qui est un fruit andin, au goût de mangue, de lait et de vanille qui apporte naturellement de la douceur.

Ajouter un autre sucrant paraît presque indispensable au risque que le chocolat final ne soit trop acide et amer (pour la plupart des palais). Je vous ai donc soumis les sucrants les "moins pires" sous forme liquide (pour une meilleure intégration au reste). Je le fais moi-même avec la pâte de datte que j'ai réhydratée au préalable mais le mélange est moins homogène.

Le cacao reste un aliment qui contient des molécules "excitantes" au même titre que le café et le thé, d'autant plus lorsqu'il est cru. Il est donc non seulement préférable de ne pas le consommer le soir (au risque de peiner à s'endormir) et de ne pas le consommer trop souvent en grande quantité. Dixit la fille qui en met dans presque toutes ses recettes (-:

Pour une version 0 excitants, vous pouvez opter pour la poudre de caroube en remplacement de la poudre de cacao. Saveurs au rendez-vous, je ne nous en dis pas plus !





Pâte à tartiner authentique

1/2

Sacrée invention que la pâte à tartiner au chocolat et à la noisette ! Malheureusement, la version traditionnelle est abandonnée au profit d'une version industrielle connue de tous, pourtant Ô combien néfaste pour l'organisme. Vous avez compris de laquelle je parle ! Elle comptabilise pas moins de 56% de sucre, 15% d'huile de palme et 9% de lait en poudre, mais seulement 13% de noisette et 7% de cacao. En d'autres termes, tout est déséquilibré ! Dans ma version, j'inverse ces valeurs pour que les saveurs riment avec bienfaits !

Je vous propose aussi d'enrichir cette pâte avec des superaliments ou des protéines végétales, afin de ne pas sentir leur goût mais de profiter de leurs vertus

Ingredients

Ingredients pour un bol

Version classique

150g de chocolat noir à minimum 80% de cacao

150g de purée de noisette

1 cuillère à café d'extrait de vanille

1/2 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de stevia brute en poudre (= feuilles mixées)

Version enrichie en superaliments et/ou protéines

Rajouter à ces ingrédients de base : 1 cuillère à café bombée d'ortie en poudre, 1 cuillère à café bombée de lithothamne, 1 cuillère doseuse de protéines de chanvre ou d'amande (= 30g)

Étapes

- Faire fondre le chocolat au bain-marie
- Pendant ce temps, mélanger ensemble la purée de noisette, la stevia, la vanille, le sel et les superaliments s'il y en a (cela sera épais mais c'est normal à ce stade)
- Une fois le chocolat fondu, l'incorporer au reste et mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène sans grumeaux
- Plus qu'à déguster avec vos crêpes, pancakes ou autres !

Au bout de quelques heures, et surtout en saison froide, la pâte va se rigidifier, c'est le beurre de cacao contenu dans le chocolat qui se solidifie à température basse. Pour la consommer à nouveau, il suffit de mettre le bol lui-même au bain-marie

Infos nutri et culinaire

Dans cette version sans superaliments, la noisette représente 50% de la pâte, et le cacao 40%. Nous nous retrouvons ici avec maximum 10% de sucre, qui dépendent essentiellement du pourcentage de cacao contenu dans le chocolat : 80% de cacao donnent 20% de sucre - 85% donnent 15%... cumulé au fait que la purée de noisette apporte la moitié du poids mais pas de sucre. (La quantité de sucre contenue dans le chocolat est donc divisée par deux sur la masse totale de la pâte à tartiner.)

La stevia apporte un goût sucré sans contenir de sucres.

Les vrais ingrédients reprennent leur juste place pour notre plus grand bien !



Pâte à tartiner 2/2 authentique





Chapitre 5 : Les sauces salées

On dit souvent que ce qui fait un plat c'est sa sauce.

Le problème c'est que la plupart des sauces peuvent être déséquilibrées, trop grasses, de mauvaise qualité, et souvent même avec du sucre ajouté ! Dans ce cas, le plat devient plus un mauvais ami qu'un ami bienveillant !

C'est pourquoi j'ai décidé de vous partager aussi des sauces crues et nutritives pour compléter vos apports nutritionnels (bons lipides, fibres, chlorophylle, vitamines...) et accompagner vos plats principaux : légumes vapeur, pâtes ou riz, salades composées et j'en passe...

De quoi aider ceux qui ne savent pas quoi bouffer avec leurs légumes vapeur un peu trop fades !



Mayonnaise d'avocat

1/2 Cette mayonnaise d'avocat est une alternative à la mayonnaise industrielle, mais aussi à la mayonnaise maison lorsqu'elle est montée avec une huile de tournesol raffinée, hydrogénée, voire qui a déjà servi pour de la friture ! Cette version pourra accompagner vos frites maison (cuites au four à l'huile d'olive !), vos légumes, vos poissons, vos oeufs mimosa...

Ingédients

Pour un bol (= 2/3 personnes)

1 gros avocat bien mûr

1 jaune d'oeuf (pour les non-vegan)

1 cuillère à soupe de moutarde

Sel

(pour une version aïoli, une gousse d'ail frais)

Huile d'olive + huile de tournesol bio ou huile d'olive + huile d'avocat à parts égales (pas de quantités à donner, c'est à la vue)

Quelques gouttes de jus de citron

Étapes

Le mieux est d'utiliser un mixeur plongeur !

- Dans un récipient étroit et haut (type bocal vide), mettre la moutarde, le jaune d'oeuf et l'ail si souhaités, l'avocat, le sel et les gouttes de citron.

- Mixer une première fois pour homogénéiser les ingrédients.

- Ajouter les huiles en alternance. Avec ce mixeur, pas besoin de verser par filet, on peut en verser plus, il émulsionne parfaitement bien. Ajouter les huiles jusqu'à la consistance, la quantité et le goût désirés.

- Goûter pour vérifier l'amertume, le sel et l'acidité.

- Se consomme dans la journée si présence de l'oeuf, plus longtemps au frais si pas d'oeuf.

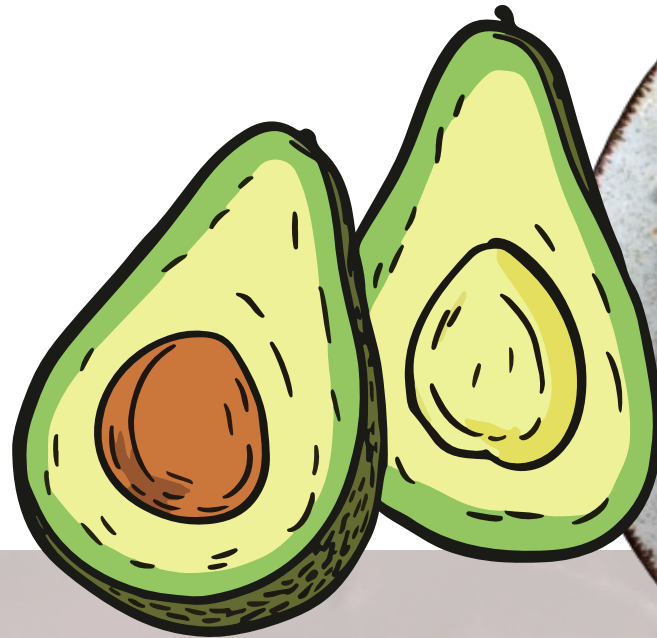
Mayonnaise d'avocat

2/2

Infos nutri et culinaire

Il est bien de ne pas utiliser seulement de l'huile d'olive car ça sera amer voire piquant. D'ailleurs, dans la mayonnaise c'est de l'huile de tournesol, plus neutre, qui est utilisée. Mais celle-ci est trop pro-inflammatoire à cause de sa forte quantité d'oméga 6 donc c'est bien de n'en mettre que la moitié. De plus, si l'on se tourne vers une huile de friture bas de gamme, cette huile sera hydrogénée ce qui aura modifié sa structure chimique, la faisant devenir une huile trans vraiment néfaste ! C'est pour cette raison que la mayonnaise traditionnelle, bien que maison, ne doit pas être consommée fréquemment. En revanche, l'huile d'avocat ajoutée de moitié ici a toute sa place et son intérêt et elle est très douce en goût contrairement à l'huile d'olive. Elle possède à peu près le même profil d'acides gras que l'huile d'olive (oméga 9).

Et voici votre première mayo à base de fruits (avocat + olive) !





Sauce verte

1/2 Moi qui n'aime pas le guacamole, j'ai quand même trouvé des alternatives qui me plaisent bien plus et que je peux consommer de plusieurs manières, pour accompagner des pâtes, des légumes vapeur, agrémenter mes salades ou encore la consommer en dips. Cette version est moins riche que la mayonnaise et en plus, vous commencez à être habitués, mais je vais aussi vous proposer de l'enrichir en chlorophylle

Ingredients

Pour l'équivalent d'un bol (= 1 personne)

1 avocat moyen bien mûr

1 gousse d'ail

Une pointe de jus de citron

1 cuillère à café de tamari ou d'eau de mer ou quelques pincées de sel

Une cuillère à café de jus de choucroute ou de jus de saumure du cornichon (facultatif, pour un goût plus complet)

Des herbes aromatiques fraîches ou surgelées (basilic, persil, ciboulette, vert d'oignons nouveaux, coriandre...)

Une poignée de légumes (mâche, jeunes pousses d'épinard, roquette, chou kale, tous types de salade et laitue, ortie fraîche, plantain, pissenlit... éviter toutefois les grosses fibres ou côtes et ne garder que les feuilles tendres)

Plus ou moins d'eau de cuisson chaude de pâtes/riz ou légumes. Il en faudra un peu dans tous les cas, mais vous en mettez plus pour une version un peu plus liquide, mieux pour accompagner des pâtes ou une salade. La version plus épaisse sera bien pour accompagner des légumes ou être consommée en dips

Étapes

- Déposer l'avocat dans un petit mixeur, avec l'ail déjà écrasé, le sel de votre choix, le citron, le jus de choucroute et commencer à mixer ces ingrédients seuls

- Ajouter ensuite les légumes et herbes aromatiques, mixer quelques secondes

- Ajouter l'eau de cuisson encore chaude en petites quantités, mixer, et ajuster en fonction de la consistance souhaitée

- Vérifier en bouche si le goût et la texture vous conviennent. Si vous avez mis trop de légumes et que les fibres se ressentent, rajouter un peu d'avocat pour compenser

- Se consomme dans la journée !

Infos nutri et culinaire

Cette sauce est phare dans ma cuisine depuis quelques années, car en plus elle réunit des ingrédients que j'adore : l'ail et le basilic (normal qu'elle me plaise car c'est moi qui ai eu l'idée de la faire comme ça !) Encore une occasion de consommer des légumes sans en sentir le goût, voire de profiter des vertus des plantes sauvages sans grimacer.

Pas besoin d'ajouter d'huile dans cette recette ce qui en fait une sauce plus équilibrée en matières grasses. L'avocat contient 20% de matières grasses mais ici, en y apportant beaucoup de légumes, cela fait proportionnellement descendre cette quantité déjà moyenne

Cette sauce donne également la possibilité de saler avec l'eau de mer et c'est chouette !

Le tamari quant à lui est une sauce soja légèrement différente du shoyu : il n'est fait qu'à partir de soja fermenté, tandis que le shoyu est fait à partir de soja + de blé fermentés. Cette nuance est importante pour les intolérants au gluten.

Autre point intéressant, certaines marques qui commercialisent le tamari se sont mises à en proposer du moins salé (de 25% à 50% de sel en moins), ce qui est une super chose quand on sait que le tamari classique contient 13g de sel aux 100ml !

Le tamari est l'un de mes incontournables en cuisine, j'en suis fan car il apporte la fameuse 5ème saveur, l'umami, chère aux japonais. Umami veut dire "savoureux", ce qui colle bien car cette 5ème saveur serait selon les japonais un savant mélange entre les 4 goûts primaires (sucré, salé, acide, amer). On retrouve cette saveur umami dans le parmesan, certains champignons, certains aliments fermentés. La prochaine fois que vous mangerez du parmesan, bouchez-vous le nez et repérez si ces quatre saveurs primaires vous parviennent !

Sauce verte

2/2





Sauce sésame polyvalente

1/2

Une autre option de sauce ultra polyvalente est la sauce sésame, emblématique des célèbres falafels libanais pour accompagner les boulettes et le houmous dans le pain pita. C'est de là que je l'ai tirée, tout en imaginant de multiples manières de l'assaisonner, pour des voyages culinaires sans fin et sans lassitude !

Ingredients

Recette de base pour un bol (= 3 personnes)

120g de purée de sésame (dit tahin), blanc, demi-complet ou complet (ou un mélange de sésame blanc + sésame noir)

30ml de jus de citron jaune

2 gousses d'ail écrasées

1 cuillère à soupe de tamari ou d'eau de mer

Quelques cuillères à soupe d'eau chaude/bouillante

Divers ajouts pour aromatiser (lire page suivante)

Étapes

- Mélanger la purée, l'ail et le tamari ensemble
- Ajouter le jus de citron, puis l'eau chaude jusqu'à obtenir une consistance de yaourt onctueux
- Elle peut se consommer telle quelle ou avec des ajouts d'épices ou herbes de votre choix (lire page suivante)
- Meilleure consommée dans la journée (au frigo elle risque de former une croûte). Avec des légumes, pour saucer une salade, accompagner des boulettes végétales...

Sauce sésame polyvalente

2/2

Infos nutri et culinaire

Le sésame est une graine oléagineuse qui ne contient presque pas de sucre mais beaucoup de minéraux comme le calcium, zinc, cuivre, ainsi que de la vitamine E en grande quantité (un antioxydant naturel indispensable).

Plus le sésame sera blanc (donc sans sa coque), moins il sera amer, mais moins il concentrera de minéraux. Le sésame noir est une variété de sésame non décortiqué, plus amer mais très intéressant, autant nutritionnellement (riche en minéraux et antioxydants) qu'esthétiquement, pour confectionner des sauces anthracites ou marbrées !

Attention toutefois, le sésame étant riche en phytoestrogènes, les femmes aux antécédents de cancer hormonodépendant doivent raisonner leur consommation. Pour les femmes sans ces antécédents, la consommation de sésame peut être conseillée en phase folliculaire de leur cycle (entre les règles et l'ovulation), pour soutenir la synthèse des oestrogènes.

Un paragraphe entier est nécessaire pour suggérer toutes ses possibilités de déclinaison, d'aromatisation.

Epices d'abord : ajouter au choix du curcuma, du paprika, du cumin, coriandre graine, voire même du curry. Vous aurez en plus une sauce un peu roussie

Herbes : ajouter au choix du basilic frais ou des herbes de Provence séchées

Condiments : géniale avec des morceaux d'olive noire (attention au sel dans ce cas), des morceaux de cornichon ou des bouts de kimchi/chou lactofermenté pour rajouter une saveur sauer. Pourquoi pas des bouts de tomate séchée ?

Remplacer le jus de citron : pour neutraliser l'amertume du sésame, un ingrédient acide est nécessaire, et il y a plusieurs possibilités. Comme les différents jus d'agrumes existant, ou la tomate fraîche !

En bonus pour plus de goût : ajouter un peu d'huile de sésame grillée (mais, rarement !)





Sauce crémeuse aux multi-possibilités

1/2 Je vous propose une dernière option de sauce. Il y en aurait bien plus à vous suggérer (le ketchup maison, par exemple) mais je n'en consomme pas d'autres et je préfère vous partager ce qui me plaît et ce que j'ai fait pour moi-même en premier lieu ! Celle-ci aussi est très polyvalente car déclinable à l'infini ou presque !

Pour accompagner des pâtes ou assaisonner une salade, ou encore tremper des dips (vous connaissez le refrain)

Ingredients

Pour une personne

1 grosse poignée d'oléagineux au choix (seul ou mélange) ou l'équivalent en purée d'oléagineux : pécan, pignon, chanvre, cajou, amande, noix du Brésil, pistache, tournesol, courge, sésame, macadamia

La même quantité d'eau bouillante seule, ou bien d'un fruit/légume aqueux : courgette, concombre, tomate, poivron, chou rave, chou fleur... (Si vous choisissez un légume aqueux, il faudra tout de même ajouter un peu d'eau bouillante pour mieux mixer et diluer les oléagineux)

Une petite quantité d'acidité : jus de citron, tomate entière, jus d'orange, moutarde, jus de choucroute

Une poignée de légumes (mâche, jeunes pousses d'épinard, roquette, chou kale, tous types de salade et laitue, ortie fraîche, plantain, pissenlit... éviter toutefois les grosses fibres ou côtes et ne garder que les feuilles tendres) et d'herbes aromatiques fraîches ou surgelées (basilic, persil, ciboulette, vert d'oignons nouveaux, coriandre...)

En fonction du mariage de saveurs, des condiments au choix : olives, épices, herbes aromatiques, levure de bière, curcuma frais, gingembre frais, cornichon, de l'ail frais...

Une cuillère à café de tamari ou eau de mer

Sauce crémeuse aux multi-possibilités

2/2

Étapes

- Déposer les oléagineux dans un petit mixeur avec le fruit/légume aqueux ou l'eau bouillante. Mixer jusqu'à ce que ça devienne homogène
- Ajouter l'ingrédient acide et les légumes, de même que les condiments, le sel
- Mixer en raclant bien jusqu'à ce que ça soit homogène. Ajouter de l'eau chaude si ça n'est pas assez
- Se consomme fraîche

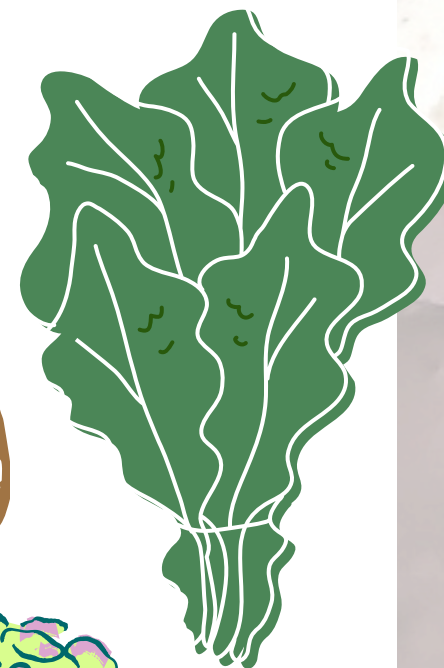
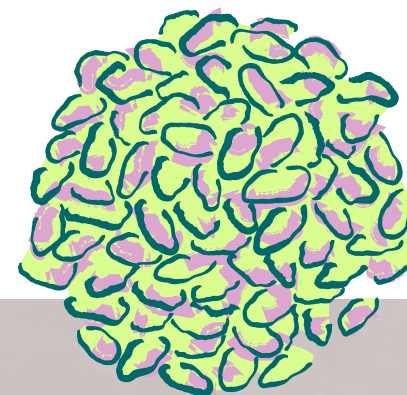
Infos nutri et culinaire

Cette sauce ne contient pas d'huile ajoutée
Les oléagineux les plus adaptés et les meilleurs sous cette forme sont :

Les pignons, le chanvre, la cajou, l'amande, le tournesol, la courge, le sésame (comme dans la sauce précédente), la macadamia

Cette sauce est super complète et permet de consommer un peu plus de légumes déguisés, en plus des légumes (devenues fameuses en l'espace de quelques recettes !)

N'ayez pas peur de tester les multiples possibilités pour voir quelle est votre préférée



Chapitre 6 : Les préparations déshydratées

En bonus, j'aimerais vous proposer trois recettes crues mais déshydratées pour donner plus de craquant, imiter le cuit tout en conservant les nutriments. Si vous n'avez pas de déshydrateur, vous pouvez envisager ces recettes au four à 50 degrés pendant quelques heures (ça serait dommage de s'en priver complètement). Il y aurait tellement de préparations déshydratées super à lister que ça mériterait un ebook spécial :--)



Granola cru

1/2 Un incontournable de la déshydratation, également beaucoup réalisé au four pour remplacer les "céréales" du petit-déjeuner. Encore une belle entourloupe celles-là : du sucre comme d'hab, des céréales qui subissent un procédé de transformation qui a une incidence assassine sur leur indice glycémique – ça s'appelle l'extrusion – et beaucoup, beaucoup de sel. Avec la recette qui suit, on est vraiment de gentils lutins à côté ! Pourtant, le plus malheureux c'est que beaucoup de personnes nous trouveront bizarres, pensant que leurs chères céréales du p'tit-dej sont la référence. Mais, les choses sont en train de changer, la preuve, vous avez acheté cet ebook !

Ingredients

Pour un saladier de granola sec

200g de sarrasin germé
OU de quinoa germé (non déshydraté au préalable)

100g de coco râpée

100g de noisette ou
d'amande trempée
réduite en poudre ou de
farine de souchet

200g de datte ou pâte,
hydratées quelques
heures dans l'eau OU du
sirop de yacon

200g de purée de
noisette

Extrait de vanille

Eau de trempage des
dattes (quantité à la
vue) + 50ml eau de mer

Epices si voulu

Des pépites de chocolat
issues de tablette à
minimum 80% de cacao,
que l'on concasse soi-
même

Étapes

- Au préalable (2-3 jours avant), mettre le quinoa ou le sarrasin à tremper durant une nuit ou une journée, puis le rincer matin et soir jusqu'à apparition de germes
- Déposer du papier sulfurisé sur vos plateaux
- La veille également, mettre à tremper les noix ou amandes toute la nuit et les rincer le lendemain (sauf si vous choisissez le souchet). Idem pour les dattes
- Disposer l'équivalent en taille de petites boulettes (sans chercher à les rouler), bien espacées sur les plateaux du déshydrateur
- Mixer les amandes ou noix pour les réduire en poudre, pas trop fine
- Programmer la déshydratation pendant au moins 16h à la température la plus basse possible pour votre appareil (42 degrés idéalement). Le granola est bon quand l'extérieur est sec et l'intérieur non moelleux (goûter pour vérifier). Les retourner pour uniformiser si nécessaire la dessiccation pendant quelques heures supplémentaires
- Dans un saladier, mélanger avec une cuillère le sarrasin ou le quinoa, les amandes ou noix mixées, ainsi que la coco râpée
- Se garde plusieurs semaines dans un bocal hermétique
- Dans un robot lame S, verser la purée de noix, la datte ou le sirop, la vanille + un peu d'eau de trempage des dattes, l'eau de mer et mixer le tout
- Verser ensuite ce mélange dans l'ensemble de céréales et oléagineux, et mélanger avec une cuillère. Veiller à ce que les matières sèches soient bien enrobées du mélange datte/purée de noix. Le mélange doit être assez épais et compact
- Goûter pour vérifier l'assaisonnement (sel, vanille, sucre, épices)



Granola cru

2/2

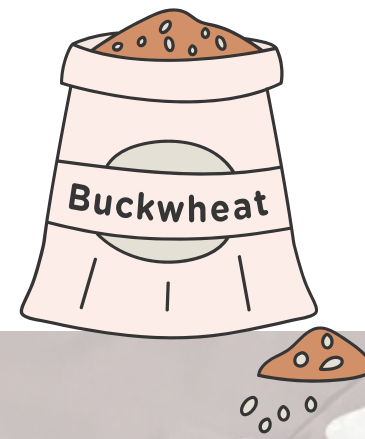
Infos nutri et culinaire

Le procédé d'extrusion consiste à mélanger ou écraser les grains avec de l'eau pour former une bouillie, puis les expulser d'un trou à haute température et haute pression qui leur insufflera de l'air (= céréales soufflées). Ce procédé complètement dénaturant de la structure chimique des amidons, va faire exploser leur indice glycémique et les transformer en sucres simples à assimilation très rapide. (C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les fameuses galettes de riz ou de maïs ne sont pas l'aliment "sain" que beaucoup de personnes ont tendance à penser !)

Et en plus de ces sucres complexes devenus simples, de vrais sucres simples sont ajoutés à ces céréales qui n'en sont plus ! Et par dessus le marché, un autre ingrédient, exhausteur de goût, est présent de façon beaucoup plus insidieuse... le sel. Comme dit dans l'une de mes lettres, ce n'est pas parce que ces céréales sont présentes en magasin bio qu'elles seront meilleures ! Le problème lié au sucre sera le même !



Ce granola cru apporte beaucoup de fibres, d'enzymes, de vrais micronutriments, de bons macronutriments (glucides, lipides, protéines), d'antioxydants et est alcalin... bref, on est à l'opposé, pour le mieux.





Crackers salés

1/2 Je ne peux pas évoquer de recettes déshydratées sans parler de ces crackers ! Délicieux, croustillants et rassasiants, ils sont parfaits à l'apéritif pour être trempés dans des dips. De quoi remplacer les chips et les tortillas de maïs, du moins, ponctuellement ! En tout cas, si vous avez le courage de les faire, sachez qu'ils n'auront pas une longue espérance de vie, mais le jeu en aura valu la chandelle.

Ingredients

Pour remplir 5 plateaux de déshydrateur

400g de graines de lin ou de chia mixées

120g de graines de courge, sésame, chanvre... mixées grossièrement

1 ou 2 oignons

Quelques gousses d'ail

8 cuillères à soupe d'huile d'olive et/ou sésame

4 cuillères à soupe de tamari

Herbes de Provence au choix ou bien épices

650ml d'eau

Étapes

- Commencer par mixer les graines de lin (avec les robots standard, elles ne se réduiront pas bien en poudre mais ce n'est pas très grave. Un petit mixeur type moulin à café serait plus efficace) ainsi que les autres graines

- Les disposer dans un saladier

- Mixer maintenant l'oignon, les gousses d'ail, l'huile, le tamari, les herbes ensemble

- Ajouter l'eau et mixer à nouveau

- Maintenant, verser progressivement ce mélange sur les graines en mélangeant pour en mettre partout. La mixture va se gélifier, c'est ce que l'on recherche. Si cela semble trop épais, c'est le signe qu'il faut rajouter un peu d'eau, d'eau de mer ou de tamari

- Déposer du papier sulfurisé sur vos plateaux et étaler la mixture sur tout le plateau en fine couche. Utiliser 2 cuillères à soupe pour vous aider à étaler

- Si vous le souhaitez, vous pouvez prédécouper vos futurs crackers avec une roulette à pâtisserie ou un couteau (on obtiendra des formes moins aléatoires)

- Programmer la déshydratation pendant au moins 10h à la température la plus basse possible pour votre appareil (42 degrés idéalement)

- Vous saurez qu'ils seront prêts quand ils seront entièrement secs et croustillants

Crackers salés

2/2



Infos nutri et culinaire

Les graines de lin et de chia sont des graines oléagineuses.

Elles ont toutefois une particularité que n'ont pas les autres oléagineux : si elles forment un gel et gonflent au contact de l'eau c'est parce qu'elles contiennent des mucilages, des types de fibres "solubles" qui retiennent l'eau. Elles sont pour cette raison très favorables au transit intestinal puisqu'elles permettent un meilleur glissement des aliments, et à notre microbiote parce qu'il se nourrit de ces fibres-gels.

Notez toutefois cette distinction :

Si vous consommez les graines de lin ou de chia entières et mises à gonfler dans une préparation liquide (type pudding de chia), vous en retirerez un effet sur le transit et la satiété mais vous ne serez pas nourri car elles seront rejetées telles quelles dans vos toilettes. En revanche, si vous les réduisez en poudre et les consommez ainsi, vos organes digestifs seront en mesure d'accéder aux nutriments qu'elles contiennent, à savoir les acides gras oméga 3, protéines, minéraux, antioxydants, tout en profitant aussi de leurs fibres.





Biscru figue-carotte

1/2

Enfin, une recette qui convoque plusieurs aspects : donner une deuxième vie aux fibres extraites quand (et si) on fait des jus de légumes ; empêcher la réaction de Maillard particulièrement exacerbée chez les biscuits ; supprimer le sucre raffiné, qui est évidemment un ingrédient phare des biscuits ; apporter des fibres, absentes des biscuits traditionnels ; éviter la sur-cuisson de la matière grasse qui peut être très nocive (notamment celle du beurre dans les biscuits traditionnels). Voici donc les biscru !

Ingrédients

200g de fibres de carotte ou carottes râpées finement

100g de poudre d'amande/noix/noix de pécan

100g de graines de lin ou chia (moulues si possible)

8 figues sèches ou abricots secs selon votre envie

400ml d'eau

50ml d'eau de mer

4 cuillères à soupe d'huile de coco ou d'huile de noixette

1 cuillère à soupe de cannelle ou du mélange 4 épices

Biscru figue-carotte

2/2

Étapes

- Si possible, mettre les noix ou amandes choisies à tremper la veille
- Ajouter les graines de lin/chia au mélange carotte/noix
- La veille également, mettre 8 figues ou abricots secs de taille classique à tremper dans un bol avec 400ml d'eau
- Verser la mixture liquide sur ce mélange et bien remuer manuellement avec une cuillère, la consistance doit être pâteuse, ni trop liquide ni trop difficile à travailler
- Récupérer les fibres de carottes de votre extracteur de jus (pour cela, essayer de ne pas faire d'alternance avec les légumes extraits mais de commencer uniquement avec les carottes pour isoler leurs fibres) OU BIEN râper finement 200g de carottes
- Disposer du papier sulfurisé sur vos plateaux de déshydrateur
- Rincer et mixer les noix ou amandes en poudre pas très fine
- Etaler la pâte sur toute la surface en une épaisseur maximum de 5mm (servez-vous de 2 cuillères)
- Mixer à part les graines de lin ou chia (ou bien les laisser entières)
- Prédécouper les biscru avec une roulette
- Réunir dans un saladier la carotte et les amandes/noix
- Programmer la déshydratation pendant au moins 16h à la température la plus basse possible pour votre appareil (42 degrés idéalement)
- Au bout de ce temps, vérifier la texture et retourner les biscru pour homogénéiser la dessiccation
- Mixer ensemble les figues égouttées (garder l'eau de trempage !), l'huile choisie, l'eau de mer, l'eau de trempage, et les épices
- Lorsqu'ils semblent secs de tous les côtés, goûtez-les : si l'intérieur est moelleux, ils se garderont moins longtemps, si l'intérieur est croquant ils se garderont plusieurs jours voire semaines dans une boîte hermétique

Infos nutri et culinaire

Le mot biscuit signifie à l'origine un petit gâteau sec qui a été cuit deux fois. Si l'origine de cette fabrication remonterait à la civilisation égyptienne antique, c'est au Moyen-Âge que toute son utilité a été démontrée. Les marins avaient recours à cette double cuisson pour retirer toute l'humidité afin d'augmenter leur conservation et éviter tout pourrissement durant leurs longs voyages.

Ici on retire toute l'humidité sans pour autant faire cuire à haute température, et on modifie les ingrédients de base, qui, même s'ils étaient consommés par les marins à l'époque, ne s'inscrivaient pas du tout dans la même situation sanitaire et alimentaire qu'aujourd'hui !





Chapitre 7 : L'apéritif

La vocation de cet ebook ne serait pas complète si je n'abordais pas les boissons ! Les soda des supermarchés sont un désastre. Du sucre à outrance, ou bien des édulcorants chimiques, des arômes de synthèse, du caramel, des colorants, des excitants, et parfois des pseudo enrichissements en vitamines synthétiques... On ne peut pas vouloir la santé d'une population en laissant ce genre de "recettes" à la vente. Je trouve donc fondamental de vous proposer des alternatives qui vous apporteront beaucoup de délectation sans vous faire mal !



Kéfir pétillant aux infinies saveurs

1/2

Le kéfir est le soda le plus sain que vous pourrez boire, c'est pour cette raison qu'il trouve sa place dans ce livre de recettes (comme alternative saine aux produits industriels !)

J'imagine que vous commencez à connaître cette boisson, et à la faire chez vous ! Je vous propose ici la recette précise et les étapes qui vous permettront d'obtenir une boisson au pétillant super satisfaisant et aux saveurs délicieuses et déclinable à l'infini (j'ai testé beaucoup de choses avant d'obtenir le goût et le pétillant attendus).

Une boisson de tous les jours ou de fête, sans alcool, sans sucres résiduels mais pas sans plaisir !

Ingredients et étapes

Les grains de kéfir se transmettent de mains à mains puisque les grains se reproduisent et peuvent se donner gracieusement

Recette de base pour 1 litre de kéfir
(proportions à garder pour plus de quantité)

Durant toute la préparation, utiliser des ustensiles en bois ou plastique et non en métal

1ère fermentation : étape de base

1 litre d'eau filtrée ou non chlorée

70g de sucre de canne blond bio

2 figues sèches

1 demi-citron jaune bio avec son écorce

50g de grains de kéfir de fruit

- Choisir un grand récipient ou un grand bocal

- Si l'eau est prélevée du robinet, laissez le chlore s'évaporer pendant quelques heures en la mettant dans une carafe ouverte

- Dissoudre le sucre dans l'eau en touillant avec une spatule en bois

- Presser légèrement le demi-citron et l'ajouter tel quel

- Ajouter les 2 figues

- Finir par verser les grains de kéfir

- Déposer un couvercle ou une gaze sur le bocal

- Laisser reposer pendant 48h à température ambiante

Kéfir pétillant aux infinies saveurs

2/2

2ème fermentation : étape où l'on va pouvoir jouer avec les saveurs et créer des bulles

- Au bout de 48h, préparer une ou des bouteilles à joint mécanique (type limonade) selon la quantité réalisée
- Verser en premier lieu, via un entonnoir sec, les arômes : plantes, jus, fruits, épices...
- Verser le kéfir dans les bouteilles en le filtrant, laisser au moins 3cm de vide entre le liquide et le bouchon
- Laisser fermenter en bouteille à température ambiante, une journée ou une nuit (pas plus de 12h)

ATTENTION : si vous laissez fermenter en bouteille plus d'une journée cela peut être dangereux et faire exploser la bouteille, d'autant plus en saison chaude. Le lendemain ou le soir, avant de mettre la bouteille au frigo, veiller à dégazer ! Ouvrir les bouteilles en tenant le bouchon à joint (au risque que tout ne sorte comme du champagne et explose au plafond) le temps que l'air s'évacue (ça peut durer quelques minutes !) Vous pouvez maintenant les placer au frigo et savourer une boisson pétillante et savoureuse (que vous servirez avec une petite passoire étant donné que les arômes restent en bouteille)

Infos nutri et culinaire

Culture symbiotique de bactéries et levures (SCOBY), un peu comme le levain et comme le kombucha, le kéfir offre une boisson 'vivante' car riche en micro-organismes dits probiotiques et en substances que seul le vivant peut produire naturellement.

Les bactéries et levures présentes dans les grains de kéfir nous font la démonstration de trois types de fermentation : fermentation alcoolique, fermentation lactique et fermentation acétique (de quoi réviser la biochimie !)

En présence de sucre et d'eau, et en absence d'oxygène, les levures transforment le sucre en CO2 (formation de bulles) et éthanol (alcool) = fermentation alcoolique

En présence de sucre et d'éthanol en milieu liquide, les bactéries acétiques transforment ces deux éléments en acide acétique (l'acide que l'on retrouve dans les vinaigres) = fermentation acétique

Enfin, les bactéries lactiques transforment le sucre en acide lactique = fermentation lactique

Quand on ne consomme plus de sucre blanc raffiné, on serait tenté d'utiliser du miel ou des sucres complets tels que le rapadura ou même encore de la mélasse et du sucre de coco ! Mais cela ne fonctionnera pas et n'a aucun intérêt, je m'explique : les bactéries et levures ont besoin d'un sucre pur pour se nourrir facilement. Mettre des sucres complets a plus de chance de les tuer par difficulté à extirper les sucres et à les transformer. En plus de ça, à la fin du processus (2 jours environ), il ne reste quasiment plus de sucre résiduel puisqu'il a été transformé en divers produits (cités plus haut). Cette précision rend la consommation de kéfir pertinente pour les personnes qui ne veulent pas consommer de sucres ajoutés (c'est le cas de nous tous ici je crois !).

Je vous donne maintenant les possibilités d'aromatisation de votre kéfir, qui sont infinies !

- menthe séchée ou fraîche
- menthe séchée + jus de citron vert (= mojito)
- basilic frais
- verveine ou mélisse fraîches
- fruit de la passion
- citron bergamote jus + quelques morceaux d'écorce
- citron yuzu jus + quelques morceaux d'écorce
- jus d'orange ou de pamplemousse pour faire une sorte d'orangina



- purée/coulis de framboise, d'abricot, de fraise, de cassis, de mangue, d'ananas
- jus de pomme ou de poire
- jus de gingembre
- cardamome en gousse
- baies de timur
- mélange fruits + herbes fraîches
- fleurs sauvages fraîches comestibles
- Les combinaisons sont infinies, laissez parler votre créativité et essayez !
- Quant aux colorants, l'hibiscus, le curcuma et la chlorophylle donneront des couleurs que vous devinez (sans apporter de saveur prononcée)

Une autre option est de remplacer l'eau et le sucre initiaux du kéfir par du jus de pomme ou de poire ou de raisin, et bam vous obtenez un cidre ! Mais cette version affaiblit les grains et ne doit pas être réalisée fréquemment.

Parce qu'il y a une faible quantité d'alcool (max 2%), les enfants ne doivent pas en consommer beaucoup.

Grains de kéfir



Ginger bubbles

1/2 Encore une boisson pleine de bulles, de bienfaits, de saveurs mais sans chimie et peu sucrée !

Ce qu'il se passe avec cette boisson est assez incroyable, pas besoin de grains de kéfir pour l'ensemencer, elle s'ensemence toute seule. Le gingembre étant un rhizome qui est en contact avec la terre, il est naturellement recouvert de bactéries et levures (mais ce n'est pas sale !). En le plaçant dans de l'eau, en compagnie de sucre, ses bactéries et levures vont se nourrir du sucre puis rejeter de l'acide lactique, du CO2 et un peu d'alcool. En fin de compte, on obtient une boisson dont le sucre a été en très grande partie consommé par les microorganismes, riche en bulles, en bonnes bactéries et au bon goût piquant de gingembre.

Une boisson aussi bien pour l'été que pour les fêtes de fin d'année ! Si vous souhaitez la faire pour un événement spécial, elle se prépare à l'avance, au moins une semaine.

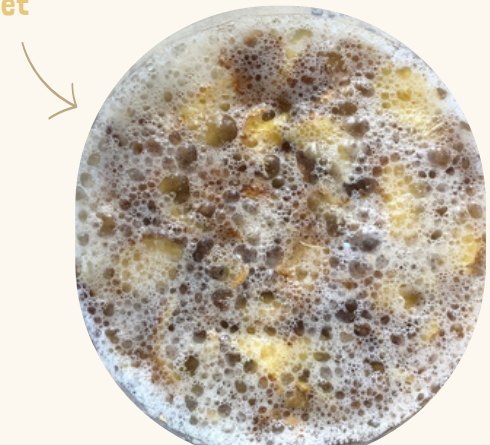
Ingrédients et étapes

Etape 1 : préparation du ginger bug (levain de gingembre)

- Verser 200ml d'eau non chlorée dans un petit bocal à joint
- Dissoudre une cuillère à soupe de sucre de canne blond bio
- Découper en petits morceaux l'équivalent d'une cuillère à soupe de gingembre avec la peau et le mettre dedans
- Placer le bocal près d'une source de chaleur moyenne

• Ajouter toutes les 24h la même quantité de sucre et de gingembre

• Au bout de quelques jours, des bulles et de la mousse se formeront à la surface : signes que la fermentation se passe bien et que le levain de gingembre est prêt



Etape 2 : préparation de la ginger beer (pour 1 litre)

- Râper 30g de gingembre en gardant la peau
- Le mettre à infuser dans 500ml d'eau
- Ajouter 50g de sucre et porter à ébullition
- Une fois à ébullition, couper le feu et ajouter 500ml d'eau supplémentaire
- Laisser refroidir jusqu'à température ambiante
- Ajouter 50ml de jus de citron vert
- Ajouter 50ml de ginger bug (seulement la partie liquide)
- Mettre le tout (sans filtrer) dans un bocal à joint en le fermant

- Laisser fermenter à température ambiante plusieurs jours jusqu'à l'apparition de quelques bulles et d'une légère mousse
- Lorsque les bulles sont bien présentes, touiller le mélange pour soulever la matière du fond, filtrer le tout et le mettre en bouteille à joint mécanique
- Laisser encore 1 ou 2 jours fermenter en bouteille
- Même histoire que le kéfir, dégazer avant de placer au frigo !



Ginger bubbles

2/2

Infos nutri et culinaire

Le ginger bug peut ensemercer d'autres boissons que l'infusion de gingembre, par exemple des jus de fruits pressés à la maison (pomme, raisin, poire...). Dans ce cas, n'ajoutez pas de sucre supplémentaire et vous obtiendrez quelque chose de très proche du cidre ou du poiré !

Si j'ai intégré cette recette ici c'est parce que j'ai vérifié qu'elle ne contenait plus beaucoup de sucres lors de la consommation (le sucre est presque entièrement consommé par les bactéries et levures), sinon elle ne ferait pas partie de mon panthéon de recettes !

En plus de ça, le gingembre est une plante géniale pour la digestion. Il maintient le feu digestif, fondamental pour le fonctionnement de l'estomac. Il est en plus de ça anti-nauséeux, anti-inflammatoire et très riche en antioxydants, avec un piquant unique en son genre !



En revanche, ces types de boissons peuvent aussi avoir les inconvénients de leurs avantages chez les personnes atteintes de SIBO ou d'une dysbiose sévère, en intensifiant leurs symptômes et retardant leur guérison. À limiter, ou du moins, testez votre tolérance



OÙ TROUVER CES INGRÉDIENTS

Marchés ou magasin bio pour les fruits et légumes frais

Si on ne les fait pas soi-même (les bananes se congèlent forcément par nous-même), les fruits surgelés en bio chez Picard ou dans certaines grandes surfaces qui proposent quelques produits bio (les sachets surgelés des magasins bio sont beaucoup plus chers)

Magasin bio ou boutiques de vrac ou boutiques en ligne pour les purées d'oléagineux, les noix et farines, les fruits séchés, la stevia, la datte...

Pour les "superaliments" (lucuma, maca, caroube, cacao cru, yacon, ortie... et les protéines végétales en poudre) certaines marques sont présentes en magasins bio, en herboristerie, d'autres peuvent être des marques locales (chanvre) et parmi elles, certaines s'achètent aussi en ligne : Purasana, Iswari, Sol Semilla, Ethnoscience par Ecoidées, Biovie, Nutripure...



CONCLUSION

Nous arrivons à la fin de cet ebook !

Certaines de ces recettes peuvent être consommées tous les jours (brawnie, sauces salées diverses, crème avocat chocolat, smoothie de fruits)

D'autres (et vous les reconnaîtrez sûrement), sont plutôt à réserver pour les occasions, car bien qu'elles soient saines elles n'en restent pas moins riches et peu digestes dans l'absolu (du fait de la présence des oléagineux).

Attention, je ne veux pas vous inciter à devenir crudivore et à ne manger QUE des desserts crus. Je veux simplement vous faire comprendre à quel point cela va être important que vous intégriez plus de cru dans votre alimentation et que les desserts et sauces en sont un moyen très accessible, tant au niveau de la satisfaction retirée que de la faisabilité pratique.

Car en définitive, ce qui est fondamental c'est le FAIT-MAISON, avec des ingrédients de qualité, si possibles bio ! Et bien entendu, vous continuerez de préparer des desserts ou autres plats cuits, mais en faisant plus de place aux préparations crues. Et idéalement, pour vos desserts cuits, vous choisirez vos sucrants dans la liste que je vous ai préparée ! Le cuit et le cru nous sont tous deux favorables, mais si certains types de cuisson seront bénéfiques sur nos aliments, d'autres les transformeront en poisons cancérogènes.

Je ne veux pas non plus vous inciter à devenir vegan/végétalien ou à le rester. Bien que ces recettes ne comportent pas de produits animaux, il peut être pertinent pour certaines femmes d'en consommer, en dehors de ces desserts évidemment (ou accompagnés des sauces).

En effet, après avoir testé une multitude de modèles alimentaires et m'être renseignée sur une multitude d'approches, et en tant que naturopathe, il apparaît que certains produits animaux (boudin, jaune d'oeuf cru, huîtres, foie, bouillon d'os...) sont vraiment nécessaires pour une santé optimale, féminine en particulier. Mais il est évident que ceux-ci ne sont pas vraiment les bienvenus dans mes recettes de desserts ! La justification de tout ça nécessiterait un livre entier, et certains thérapeutes s'en sont très bien chargés. Je vous invite donc, si vous êtes vegan/végétalienne, à vous demander si vous allez sincèrement bien, ou s'il n'y a pas une optimisation à prévoir, impliquant une réintroduction de certaines familles d'aliments.



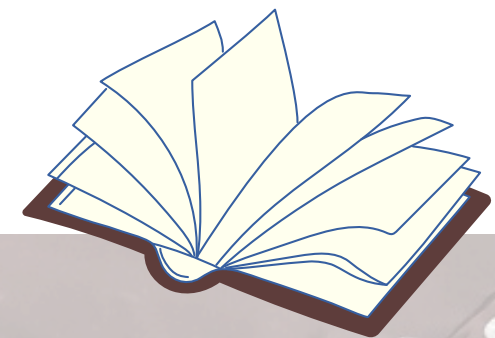
Je ne veux pas non plus que vous deveniez orthorexique en mentalisant tout et en vous flagellant parce que c'est « pas bien » : zut c'est cuit, zut ça n'a pas été trempé, zut c'est grillé, zut c'est un produit transformé... même si je l'ai fait pendant un temps, aujourd'hui je suis loin de tout suivre tout le temps.

Si les exclusions et remplacements sont trop contraignants pour vous, pas naturels, vous contraindre rajouterait de la frustration et on n'en veut pas !

Rien n'y personne n'est parfait et rien NE DOIT être parfait.

Équilibre, conscience et ouverture d'esprit sont les seules qualités à acquérir.

J'ai pour volonté d'enrichir cet ebook avec de nouvelles recettes, si j'en crée des intéressantes qui rentrent dans la thématique et qui me satisfont ! Dans ce cas, et si vous le désirez, vous pourrez recevoir la dernière version mise à jour pour une petite somme symbolique



POUR ALLER PLUS LOIN

(CLIQUER SUR CHAQUE ICÔNE)

Ce que vous avez lu à travers ce livre ne représente qu'une infime partie de ce qui m'anime et de ce que je partage.

Alors oui, là on parlait de santé et de cuisine, mais au sens large, je suis une passeuse : j'instruis, j'éveille et transmets des émotions et du soin à travers l'écriture, la parole, le corps et les sens.

Et mon travail découle de ce constat : nous avons plus que jamais besoin de Ré-Émerveillement, de Reliance, de Réunionification, de Reconnexion, d'Eveil, de Ré-Éducation. Mais aussi de prendre notre pouvoir en tant que consomm'acteurs et contempl'acteurs.

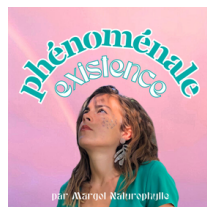
Découlant de ça, j'ai donc créé un podcast, une newsletter et des services dans lesquels je transmets ce qui est Phénoménal à propos de : la nature autour de nous, nos origines cosmiques, notre corps, notre santé, nos potentiels... pour que l'on cultive Émerveillement & Bien-Être.

Alors, si vous souhaitez rejoindre ce mouvement, voici tous les liens importants !

Le teaser de mon podcast



Ecouter mon podcast



S'abonner à ma publication



Découvrir mes services



MENTIONS LÉGALES

L'ensemble de cet ebook (contenu et présentation) constitue une œuvre protégée par la législation française et internationale en vigueur sur le droit d'auteur et d'une manière générale sur la propriété intellectuelle et industrielle. La structure générale de ce livret ainsi que les textes, et tous les autres éléments le composant sont la propriété exclusive de Margot Blanc. La reproduction partielle ou intégrale des éléments précités et d'une manière générale, la reproduction de tout ou partie de ce livret (textes et photos) tous supports, passés, présents ou à venir, est formellement interdite, sans l'accord écrit et préalable de son titulaire Margot Blanc.

Il est strictement interdit de partager à un tiers tout ou partie de ce livret s'il ne l'a pas acheté directement auprès de l'auteur.

Les crédits photographies utilisées appartiennent à Margot Blanc, Shutterstock et Canva

L'utilisation de ces informations s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur au même titre que l'utilisation qu'il pourrait faire à partir de livres ou revues. Il ne remplace en rien une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à l'établissement du traitement adapté qui en découle.



Version 1 :
décembre 2023

Dernière version :
janvier 2026

LA RÉVOLUTION GOURMANDE



NATURO
PHYLLE