

Faux-mages pains et yaourts et autres recettes lactofermentées cruées et végétales

Ouvrage collectif sous la direction de Carine Phung
Éditions Le Chou Brave

10€



LE CHOU BRAVE

Index

- A**
- Abricots 4, 23, 97, 100, 101
Alimentation vivante 4, 6, 13, 14, 17, 20,
24, 35, 51, 55, 59, 65, 77, 87, 91,
92, 98
Amandes 4, 34, 49, 52, 54, 55, 57, 64, 67,
99, 105
Ananas 4, 11, 19, 75, 79, 84, 85, 87
- B**
- Bananes 4, 46, 57, 61
Brocoli 88
- C**
- Cacao 4, 26, 53, 63, 73
Carottes 43, 45, 88, 90, 91, 92, 104
Cheese Cake 4, 57, 58, 59, 70, 72, 74, 75
Chou chinois 88, 92
Choucroute 3, 4, 30, 31, 32, 33, 45, 79,
80, 84, 85, 87, 88, 89, 95
Chou pointu 85
Chou rouge 4, 33, 45, 57, 61
Choux de Bruxelles 4, 57, 68, 69
Citron 4, 13, 16, 17, 23, 25, 26, 29, 31,
32, 37, 38, 53, 57, 58, 59, 61, 69,
70, 71, 72, 77, 99, 100, 101, 102,
104, 105
Coco 4, 19, 51, 58, 59, 71, 72, 73, 97, 100
Compote 4, 97, 100, 101
Courgette 4, 66, 79, 80, 93, 97, 100, 101,
102
- D**
- Dattes 4, 11, 25, 59, 63, 73
- F**
- Faux-mage frais 4, 97, 102
Fraises 76
Framboises 4, 57, 74
Fromages 4, 9, 12, 29, 31, 85, 99
- G**
- Gingembre 4, 23, 26, 57, 58, 59, 68, 69,
88, 90, 92
Graines 8
Graines germées 3, 12, 43
- H**
- Hibiscus 4, 11, 16, 17
- I**
- Irish moss 36, 37
- K**
- Kakis 46
Kale 69
Kéfir 4, 11, 16
Kimchi 4, 79, 89, 90, 92
Kombucha 4, 11, 19, 21, 22, 23, 25
- M**
- Macadamia 4, 29, 30, 32, 33, 57, 70, 71,
74, 97, 98
Muesli 4, 57, 63
- N**
- Noix de cajou 4, 29, 30, 32, 34, 38, 39, 49,
51, 52, 55, 58, 61, 66, 71, 72, 73,
77, 97, 98, 99, 100, 101, 104, 106
Nori 69
- O**
- Oignon 31, 39, 66, 69, 80, 85, 87, 88, 94,
99, 104, 105
- P**
- Pain 42, 44
Parmesan 4, 97, 99
Pesto 4, 57, 64, 66, 67, 94, 95
Pizza 4, 97, 102
Pois chiches 4, 97, 104
Poivron 4, 80, 88, 94, 97, 106
- Q**
- Quinoa 4, 11, 14, 15, 34, 43, 46
- R**
- Réjuvéloc 4, 11, 12, 14, 15, 29, 34, 39,
43, 46
- S**
- Samosas 76
Sauce 4, 66, 79, 90, 93
Sésame 54, 63, 69, 91
Smoothie 4, 11, 15
Soupe 4, 97, 104, 105
Spiruline 33, 105
- T**
- Thé 4, 11, 22, 23, 25, 26
Tournesol 4, 37, 43, 49, 54, 66, 94
- Y**
- Yaourt 51, 54, 55, 61, 63
Yogourt. *Voir* Yaourt

La lactofermentation procure en effet de nombreux bénéfices pour l'organisme. En plus de permettre une conservation saine des aliments, elle permet que le sucre des aliments soit naturellement transformé – par le biais de micro-organismes vivants – en acide lactique qui améliore la valeur nutritive des aliments mais aussi la digestion, en contribuant à la bonne santé des intestins. Les fibres sont plus digestes et la lactofermentation aide à la reconstitution de la flore intestinale. La lactofermentationensemence nos intestins, qui sont notre second cerveau, pour optimiser leur travail de tri et d'évacuation des déchets alimentaires.

En outre, l'acide lactique régularise l'acidité de l'estomac, facilite la décomposition des protéines et favorise l'assimilation du fer. C'est également un désinfectant naturel et il favorise le métabolisme et la respiration cellulaire.

Par ailleurs, il semble que la lactofermentation enrichisse la charge bioélectrique des aliments (de même, les graines germées auraient un potentiel électrique élevé).

Enfin, la teneur en vitamines des légumes lactofermentés est généralement élevée. Non seulement la fermentation assure une bonne conservation des vitamines présentes dans les légumes (l'acidité du milieu est favorable à la conservation de la vitamine C), mais les micro-organismes synthétisent également de nouvelles vitamines, notamment les vitamines B et C.

D'autres substances sont produites. Par exemple, on trouve dans la choucroute de la choline qui abaisse la pression sanguine et évite l'accumulation des graisses dans le foie, et de l'acétylcholine dont l'action sur le système nerveux végétatif assure un plus grand calme et un meilleur sommeil.

Pour qu'il y ait fermentation, il faut que les conditions de température (idéalement autour de 20°C), d'acidité, d'oxygène (l'oxygène doit être éliminé, par exemple par immersion dans l'eau) et de nutriments favorables aux micro-organismes soient réunies.

Lors d'un processus de fermentation, les différentes espèces de micro-organismes (et donc les différents types de fermentation) entrent en concurrence. Le produit final est donc toujours le résultat de plusieurs types de fermentation.



Bon à savoir : il semble que les huiles essentielles agissent en synergie avec les probiotiques issues de la lactofermentation. En effet, une étude canadienne, menée par David Drouin, a démontré que de faibles concentrations de cinnaldéhyde, molécule aromatique de l'huile essentielle de cannelle, affaiblissent suffisamment les bactéries E. coli pour qu'elles deviennent vulnérables aux probiotiques, sans induire une résistance pouvant se transmettre aux prochaines générations de bactéries. Le professeur Steve Charrette, à la recherche de solutions de rechange aux antibiotiques, pense que les travaux de David Drouin constituent une piste majeure : *« L'idée de combiner les deux approches, c'est-à-dire probiotiques et huile essentielle, diminue les risques de résistance parce qu'il faut que la bactérie infectieuse devienne résistante à deux choses à la fois, ce qui est peu probable. »*

Par contre, huiles essentielles et probiotiques sont à consommer séparément car il semblerait qu'une prise conjointe annulerait les bénéfices des probiotiques.

(Note de la rédaction : toujours respecter les précautions d'usage concernant les huiles essentielles).

Tables des matières

Quelques mots sur l'alimentation vivante
Comment faire germer des graines ?

Les boissons Lacto-fermentées

Le Réjuvélac
Réjuvélac au quinoa
Smoothie du matin au Réjuvélac
Kéfir rosé au cassis et à l'hibiscus
Cocktail ananas-kombucha
Elixir ensorcelant
Kombucha
Kombucha aux dattes
Kombucha au Maté
Kombucha au thé noir

Les fromages Lacto-fermentés

Faux-mages en folie
Faux-mage macadamia ail-citron
Faux-mage goût « chèvre » ...
Faux-mages roses
Faux-mages « martiens »
Fromage au Réjuvélac
Bûche de fromage frais
Fromage frais aux noix de cajou

Les pains

« Pain au levain »
Pain au lupin
Brioche de kakis

Les Yaourts

Yaourt végétal de noix de cajou
Yogourt de noix maison
Yaourt de graines de tournesol
Yaourt d'amandes et cajou

6 Autour de la Lacto-fermentation

8	Cheesecake citron et son sirop de gingembre	58
	Salade de chou rouge - bananes	61
12	Muesli cru aux fèves de cacao fermentées	63
14	Napoléon au pesto et au fromage d'amandes	64
15	Salade de kale et choux de Bruxelles	68
16	Fromage de Noix de Macadamia et de Cajou au Citron	70
19	Fond de Tarte pour Cheese Cake	72
21	Cheese Cake aux Framboises	74
22	Samosas fraises-cajou	76

25 Les légumes Lacto-fermentés

26	Les légumes lactofermentés	80
26	La choucroute-ananas	84
	Choucroute vite faite d'hiver	86
	Choucroute multicolore	88
30	Kimchi de chou blanc	90
32	Kimchi	92
32	Sauce courgette fermentée	93
33	Canapés du paradis	94

34 Recettes sans Lacto-fermentation

36	Fromage de noix de cajou et noix de macadamia	98
38	Parmesan végétal	99
	Tartar' tinade	99
43	Faux-mage blanc de courgette à la coco	
45	et compote crue d'abricots	100
46	Pizza au faux-mage frais de courgette	102
	Soupe aux pois chiches et son fromage	
	de noix de cajou	104
51	Soupe « sorcière » de la mer	105
52	Faux-mage au poivron	106

55 Index

Les auteurs

Julie Belzil

Jennifer Chevallier

Leïla Drissi

Christophe Fender

Irène Grosjean

Sophie Jouxte

Karen Knowler

Maire-Sophie L.

Boris Lauser

Leïlla Lecharpentier

Loetitia

Colette et Nadège Parrain

Marigil Pelletier

Magali Pès Schmid

Carine Phung

Angélique Ponsonnet

Hélène Schernberg

Guillaume Mariais

Amy Webster

42 degrés



Quelques mots sur l'alimentation vivante

Il est désormais établi que la cuisson tue les vitamines, enzymes et nutriments. C'est pourquoi l'on recommande plutôt aujourd'hui une cuisson douce. Cela permet de préserver le plus de nutriments possible. Néanmoins, lorsque l'on mange cru ou, du moins, des aliments frais n'ayant pas été chauffés à plus de 45 °C, on ingère une nourriture encore réellement gorgée de vitamines et de minéraux !

Les aliments cuits sont donc des aliments appauvris, voire morts. Quand on cuit les aliments, cela n'est un secret pour personne, on détruit les vitamines, minéraux, et on appauvrit donc l'aliment originel. L'aliment n'est plus vivant, dans le sens où il est dépourvu de force vitale. Il ne donne plus autant d'énergie et peut même prendre de l'énergie au corps afin de pouvoir être digéré. Il faut quand même savoir que la digestion mobilise 50 % de l'énergie nécessaire au corps pour fonctionner. C'est la raison pour laquelle jeûner permet de libérer de l'énergie afin de privilégier les mécanismes d'élimination et de nettoyage du corps.

En outre, la cuisson provoque une modification moléculaire qui peut s'avérer néfaste : on en voit désormais l'exemple avec les acrylamides causés par la friture, par exemple. De même, les fameuses molécules de Maillard : en 1911, le chimiste français Louis-Camille Maillard découvrait que des acides aminés (les constituants de base des protéines), mis en présence de sucres et chauffés à température élevée, brunissaient en créant des composés voisins de l'humus. Cette réaction de glycation, aujourd'hui appelée réaction de Maillard, donne aux aliments une couleur appétissante et une saveur fort appréciée. Malheureusement, elle provoque non seulement une perte de qualité des aliments, mais



de plus, entraîne la production de substances insolubles et indigestes. C'est justement le cas de l'acrylamide.

Au contraire, un aliment cru est encore plein de vie et communique sa force vitale. Ceux qui mangent cru témoignent d'ailleurs tous (à court ou à long terme, suivant leur état) d'un regain d'énergie considérable !

En outre, il est généralement conseillé de rompre le jeûne et donc de débiter un repas avec un aliment cru, telles que des crudités. Pourquoi ? Parce qu'il se produit, lors de la digestion, un phénomène appelé leucocytose. En effet, après un repas cuit, on constate une forte augmentation du nombre de globules blancs dans le sang. Il s'agirait d'une réaction de défense, comme celle qui se produit après intrusion microbienne dans l'organisme. La leucocytose est plus ou moins élevée en fonction du type de cuisson. Notons que l'augmentation des globules blancs a néanmoins lieu après consommation d'aliments crus, mais dans une moindre mesure. Plus l'aliment est cuit à haute température, plus le taux de globules blancs augmente. Les charcuteries, sucres, alcool, vinaigre et conserves provoquent également une forte leucocytose. Consommer du cru en début de repas permet de réduire le phénomène (à condition que les aliments cuits consommés ensuite bénéficient d'une cuisson douce), ce qui n'est pas le cas si les aliments crus sont consommés en fin de repas. Dans ce dernier cas, les aliments crus auraient même plutôt tendance à favoriser la fermentation intestinale.

Ainsi, notre corps réagit à l'introduction de corps étrangers dans notre organisme, comme s'il s'agissait d'une agression, mais le phénomène empire si la nourriture est cuite ou inadaptée.

En réalité, manger vivant est l'alimentation prévue pour nous ! Et lorsque l'on met le bon carburant dans notre organisme, celui-ci fonctionne de manière optimale, nous procurant joie et vitalité.



Comment faire germer des graines ?

Faire germer des graines ? Rien de bien sorcier ! Pour cela, il convient tout d'abord de mettre ses graines à tremper dans un bocal rempli d'eau, et ce durant une nuit.

Le matin, vider l'eau, rincer et mettre les graines dans un germeoir ou dans un sac à germer (ou sac à lait végétal). On peut utiliser un bocal en verre que l'on recouvrera d'une gaze fixée avec un élastique.

Les rincer deux fois par jour.

Dès que l'on voit les germes apparaître, les graines sont prêtes.

Mieux vaut ne pas laisser les germes pousser, car ensuite les graines perdent leurs vertus.



Informations pratiques

Une tasse fait référence à la cup anglo-saxonne et mesure 224 ml.
Une cuillère à soupe mesure 15 ml. Une cuillère à café mesure 5 ml.

Vidéo à retrouver sur internet :

Comment fabriquer des fromages de graines et de noix :
http://linstantcru.com/l_instant_pratique/preview/4



Ou flashez le Qr code pour voir la vidéo sur votre téléphone.





10

Les boissons lacto-fermentées

- Le Réjuvélac
- Réjuvélac au quinoa
- Smoothie du matin au Réjuvélac
- Kéfir rosé au cassis et à l'hibiscus
- Cocktail ananas kombucha
- Elixir ensorcelant
- Kombucha
- Kombucha aux dattes
- Kombucha au maté
- Kombucha au thé noir

Le Réjuvélac

Le Réjuvélac est une boisson qui peut également servir pour la préparation de nombreuses recettes lacto-fermentées, dont les fromages végétaux, les yaourts, et encore bien d'autres possibilités.

Dans un bocal en verre à large ouverture, verser du blé à germer (le Dr Ann Wigmore recommande le blé tendre de printemps) jusqu'à environ $\frac{1}{4}$ du bocal. Couvrir l'ouverture du bocal avec un filet de nylon ou une étamine (toile à beurre), que vous attacherez solidement avec un élastique résistant. Ajouter suffisamment d'eau purifiée, filtrée ou de source pour remplir le bocal. Laisser tremper les graines pendant 8 à 10 heures.

Egoutter, à travers l'étamine, les graines que vous n'avez ainsi pas besoin de retirer du bocal et rincez-les toujours à travers l'étamine. Egoutter à nouveau. Poser le bocal, en biais, tête en bas (sur un égouttoir à vaisselle, c'est parfait), pour permettre aux graines de s'égoutter en permanence, en veillant à ce qu'elles ne bouchent pas complètement l'ouverture : il faut laisser entrer l'air. Les graines commenceront à germer.

Les rincer de la même manière, environ deux fois chaque jour, matin et soir. Après deux jours de germination, remplir le bocal jusqu'en haut avec de l'eau de source ou filtrée et laisser tremper les graines pendant 48 heures. Si vous vivez dans un climat chaud, moins de 48 h peut suffire.

Après 48 h, ce liquide de trempage constitue votre premier lot de Réjuvelac. Versez-le dans un autre bocal pour une utilisation immédiate.

Remplir à nouveau le bocal de graines avec de l'eau : vous pouvez obtenir deux lots supplémentaires de Réjuvelac avec les mêmes graines germées. Le second lot exige seulement 24 h de trempage pour donner du Réjuvelac. Vider ce second lot dans un autre bocal et remplir à nouveau le bocal de graines avec de l'eau pour le troisième et dernier lot. A nouveau, 24 h seulement sont nécessaires.

Après avoir fait ces trois lots, donnez les graines aux oiseaux. Ils les aiment vraiment.

Chaque lot est susceptible d'avoir un goût légèrement différent. Ceci vient du fait que le Réjuvelac est une boisson fermentée, faite de germes vivants.

Pour commencer, les germes du blé peuvent varier dans leur valeur nutritionnelle selon leur longueur, combien de fois ils ont été rincés et la température dans laquelle ils ont poussé.

Durant le processus de fermentation, les levures et les bactéries se trouvant naturellement dans l'air, les germes et l'eau, convertissent beaucoup d'éléments des germes dans le liquide. Ce processus est affecté par la température, la qualité de l'eau, la longueur et la santé des germes et, naturellement, la longueur de la fermentation.

Toutes ces variables affecteront la saveur et l'apparence.

Un bon Réjuvelac est un liquide trouble et très légèrement jaune. Il a une saveur acide, ressemblant au citron, teintée d'une saveur de pâte, de levure. Quand il a également fermenté trop longtemps, il peut devenir légèrement aigre. Dans la mesure où il est en fermentation constante, il est normal que de petites bulles apparaissent occasionnellement dans le liquide. Le très bon Réjuvelac est en fait légèrement pétillant.

Quand les germes ne sont pas assez longs, le Réjuvelac est plus faible, et peut avoir un goût fade ou amer. Quand les germes sont trop longs, il est trop aigre ou doux. Il est naturel qu'une couche de mousse blanche se forme au-dessus du Réjuvelac. Elle n'est pas dangereuse et peut être utilisée, mais elle peut être enlevée si désiré.

Le Réjuvelac se gardera au réfrigérateur pendant quelques jours. Buvez le Réjuvelac au lieu d'eau et de jus. Buvez-le avant ou entre les repas pour éviter de diluer les sucs digestifs après un repas.

Le Réjuvelac est précieux parce qu'il peut être utilisé dans tout ce qui passe au blender.

Son contenu élevé en vitamine E agit comme un anti-oxydant pour prévenir la perte de certaines vitamines durant le processus de mixage.

La recette de Colette et Nadège

Colette et Nadège, mère et fille, promeuvent l'alimentation vivante via leur blog, leur boutique en ligne de produits crus, leurs ebooks et leur livre sur les smoothies verts.

<http://veganbio.typepad.com>

<http://www.marketveg.com>

Réjuvélac au quinoa

Le Réjuvélac traditionnel contient du gluten puisqu'il est fait à partir de blé. Le quinoa, lui, ne contient pas de gluten et germe, qui plus est, en l'espace d'une seule journée. Il permet donc de faire du Réjuvélac plus sain et plus rapidement.

Ingrédients :

- ½ tasse de quinoa germé
- Eau de source

Préparation :

Mettre les graines de quinoa germé avec un litre d'eau dans un bocal en verre. Couvrir d'une gaze et laisser à température ambiante durant environ deux jours.

Lorsque le Réjuvélac fermente, une odeur et des petits bulles apparaissent.

Filtrer, enlever les germes, et réserver le liquide ainsi obtenu au réfrigérateur.

Les graines de quinoa peuvent être utilisées jusqu'à trois fois.

Après ces trois fois, elles peuvent être par exemple utilisées pour faire du « pain au levain » (voir page 43).

Site Web : <http://www.balive.org>

Facebook : <https://www.facebook.com/balivecuisine>

La recette de Boris

Boris Lauser est un chef allemand de cuisine vivante de renommée internationale. Boris offre régulièrement de participer à sa propre retraite en alimentation vivante dans la région magique du Nord de Bali.

Smoothie du matin au Réjuvélac

Pour ceux qui n'apprécieraient pas le goût du Réjuvélac mais qui souhaiteraient en faire un atout santé malgré tout, cette recette est pour vous. Il suffit de ressortir le grand classique du smoothie à la banane de son tiroir et d'en faire un atout santé savoureux à déguster.

Pour un petit déjeuner complet

La recette de Loetitia

<http://loetitiacuisine.com>

Ingrédients :

- ½ banane
- 3 c. à s. de flocons d'avoine complets
- 100 ml de lait d'amande
- 100 ml de Réjuvélac de quinoa
- ½ c. à c. de cannelle moulue

Préparation :

Placer tous les ingrédients dans un blender et mixer. La banane amène le côté doux et sucré et le Réjuvélac fait ressortir le goût « boisé-noisette » des flocons d'avoine et du lait d'amande.



Les boissons lacto-fermentées



Kéfir rosé au cassis et à l'hibiscus

Ce kéfir est une boisson désaltérante, pétillante, au parfum de cassis et d'hibiscus avec une jolie robe rose.

Son arôme fruité et doux en feront une boisson très appréciée des enfants qui remplacera les sodas et leur apportera de merveilleuses bactéries pour restaurer leur flore intestinale. Ces graines de kéfir se donnent, n'hésitez pas à passer une annonce dans les boutiques bio, par exemple.

Ingrédients :

- 1 tasse de graines de kéfir
 - 1 figue sèche
 - ½ citron
- ½ tasse de sucre de canne complet
- 1 c. à s. de fleurs d'hibiscus sèches
 - 3 c. à s. d'hydrolat de cassis

Ustensiles :

- 1 bocal en verre d'1 litre (se fermant avec un joint)
- 1 filtre à café, si possible en plastique
- 1 gaze de 10 x 10 cm avec un bout de ficelle
- 1 entonnoir
- 1 bouteille de 750 ml (se fermant avec un joint, genre bouteille à limonade)

Préparation :

Déposer les fleurs d'hibiscus dans la gaze et refermer avec de la ficelle, ce qui sera plus pratique pour la récupérer.

Mettre les graines de kéfir au fond du bocal, ajouter la figue sèche, le demi citron, les fleurs d'hibiscus, le sucre.

Remplir le bocal d'eau (utiliser de l'eau filtrée ou de l'eau minérale) en laissant environ 3 cm à la surface du bocal.

Remuer les ingrédients doucement avec une cuillère en bois, puis refermer le couvercle.

Le laisser reposer dans une pièce chaude (plus il fera chaud et plus le kéfir se fera rapidement).

Attendre 2-3 jours suivant la température. Dès que la figue remonte à la surface, c'est le signe qu'il est prêt.

Prendre la bouteille, mettre l'entonnoir, le filtre et filtrer le kéfir afin de garder les graines. Jeter les fruits au compost.

Conserver les graines de kéfir avec de l'eau dans un bocal fermé hermétiquement, dans le bas de votre réfrigérateur.

Le goûter et rajouter l'hydrolat de cassis, du sirop d'agave ou du sucre afin de lui donner un peu de douceur car les graines de kéfir auront consommé tout le sucre.

Pour conserver les graines de kéfir :

Une fois par mois, les rincer et changer leur eau en ajoutant une cuillère à café de sucre. Ils se multiplieront à chaque fois que vous ferez du kéfir et vous pourrez offrir ces merveilleux « bébés » kéfir autour de vous.

La recette d'Angélique

Angélique s'intéresse à l'alimentation saine et bio depuis sa première grossesse, il y a 8 ans, en commençant par le végétarisme qui correspondait à ses valeurs (qui sont le respect de la vie sous toutes ses formes).

Puis, suite à sa formation auprès de Pilar Lopez, elle a retiré les poisons majeurs de son alimentation (gluten et produits laitiers) et, depuis sa rencontre avec Carine Phung et Irène Grosjean, elle goûte aux joies de l'alimentation vivante qu'elle connaît à travers les stages qu'elle propose pour l'association Cuisiner autrement en Ardèche.

<http://cuisinevegebio.canalblog.com>



8
1

Cocktail ananas-kombucha

Pour 7 personnes

Ingrédients :

- 1/3 de kombucha
- 2/3 du cocktail suivant :
- 1/2 ananas
- 8 feuilles de menthe
- 350 ml d'eau
- 1 c. à s. d'extrait liquide de vanille
- 7 c. à s. de sucre de coco (ou autre sucrant)

Préparation :

Préparer le cocktail en mélangeant tous les ingrédients au blender.
Rallonger avec le kombucha selon les proportions ci-dessus.

La recette de 42 degrés

42 degrés est le premier restaurant
100 % crudivore de France, voire
d'Europe. Ouvert le 21 janvier
2014, il se situe 109 rue Faubourg
Poissonnière, à Paris.

<http://42degres.com>

<https://www.facebook.com/42degres>

19

Les boissons lacto-fermentées

La recette de Jennifer

Jennifer est uneoureuse
de la vie et une passionnée de
l'alimentation vivante, du yoga,
de l'écriture, de la photographie
et de la musique entre autres...
C'est alors tout naturellement
qu'elle crée ECHOVIVANT,
une plateforme regorgeant de
vie et d'amour...

<http://echovivant.com>

<http://on.fb.me/1omKYiW>



ECHO



Elixir ensorcelant

Ce breuvage est composé de kombucha et d'un sirop aussi doux qu'une sucrerie ! Un mélange de grenades et sureau, qui vous fourniront un nombre incomparable d'antioxydants et un plaisir unique qu'il sera agréable d'associer au bonheur des bulles de kombucha.

Ingrédients :

- 1 litre de kombucha
- 1 grenade
- 1 poignée de sureau
- Facultatif : un sucrant (érable, agave)

Préparation :

Pour faire votre sirop, vous n'avez qu'à simplement mixer une grenade avec une bonne poignée de sureau et vous obtiendrez un mélange subtil qui agrémentera votre kombucha pour le plus grand plaisir de vos yeux et de votre palais !

Si vous aimez profondément le sucre, vous pouvez rajouter quelques gouttes de sirop d'érable ou de nectar d'agave.

N'hésitez pas à faire de votre coupe la plus belle attraction visuelle de tous les temps en ajoutant une paille pour laisser monter le plaisir, et quelques graines flottantes de grenade.



Kombucha

La recette d'Amy Webster

Conseillère en communication et traductrice pendant 25 ans, Amy Webster s'est reconvertie en suivant une formation de coach en alimentation crue en 2007 pour partager sa passion. Elle a aussitôt fondé **Simplement Cru**, une entreprise qui vise à enseigner les bienfaits de ce mode alimentaire par des cours, des publications et des services en ligne suivis par une communauté grandissante.

Cette recette est tirée de l'ebook *Harmonie d'hiver - Votre vitalité au coeur de l'Hiver*, 30 recettes crues de saison pour rester en pleine forme, en vente sur simplementcru.ch

Le thé de kombucha est une boisson fermentée obtenue en déposant une souche mère (comme pour le vinaigre) dans une solution de thé sucré pendant 7 à 15 jours.

La souche mère est une culture symbiotique de levures et de bactéries, qui vont se nourrir des tanins et du sucre et transformer la solution en une boisson délicieuse, pétillante et riche en pro-biotiques, qui améliore la digestion et stimule le système immunitaire !

Mais pas seulement : le kombucha contient aussi des acides organiques, acides aminés, enzymes actives, antioxydants, polyphénols, et vitamines B et C. Les bienfaits pour la santé sont multiples ! Vous pouvez l'acheter dans un magasin diététique ou, mieux, faire le vôtre.

Préparation : 15 minutes ; Portions : 6

Ingrédients :

- 3 sachets de thé noir*
- 1,5 litre d'eau bouillante
- 150 g de sucre blanc raffiné*
- Souche de kombucha
- 2 dl de thé de kombucha (boisson déjà fermentée du précédent kombucha)
- Fruits de votre choix

Préparation :

Déposer le thé noir (ou autre thé mais pas de tisane) dans l'eau bouillante et laisser infuser 15 minutes. Faire dissoudre le sucre blanc raffiné (pour nourrir la souche !) et verser dans un bocal en verre. Quand le thé est refroidi, y glisser la souche de kombucha, ainsi que 2 dl de thé de kombucha pour ensemencher la solution (ou 2 c. à s. de vinaigre de pomme non filtré). Recouvrir le bocal d'une toile et d'un élastique et le laisser pendant une semaine à l'abri de la lumière et du froid.

Après 7 jours, goûtez-le régulièrement: vous cherchez à obtenir une boisson fermentée, légèrement aigre, voire un brin acidulée, plus trop sucrée. Si vous attendez trop longtemps, vous aurez du vinaigre ! Dès qu'elle est prête, retirer la souche et la conserver dans 2 dl de solution au frigo, et filtrer le reste dans une bouteille à placer au frigo. Pour une boisson aromatisée et pétillante, laisser votre kombucha fermenter une seconde fois dans une bouteille bien étanche (couvercle à clip), en ayant rajouté une poignée de fruits congelés (par ex. framboises) ou frais (par ex. mangues) ou secs (par ex. abricots) ou du citron et du gingembre. Filtrer après 2-3 jours et mettre au frais !

** Les souches de kombucha, comme les grains de kefir, préfèrent le thé noir et le sucre raffiné... C'est ainsi qu'ils donnent de meilleurs résultats, et qu'ils se multiplient, mais libre à chacun d'essayer avec d'autres alternatives. Il faut juste se rappeler que le sucre sert à nourrir les bactéries, qui vont créer les probiotiques et le gaz carbonique avec... Le sucre doit avoir été consommé quand la fermentation est prête (ainsi, l'on n'en retrouve quasiment pas dans la boisson).*



Les recettes de Magali

Animatrice des ateliers en
alimentation vivante de CruDélice,
fondatrice et réalisatrice des
produits cosmétiques Natur'elle,
Magali est aussi créatrice et
rédactrice du magazine mensuel et
recueil de recettes Yapluca !

www.facebook.com/YaplucaLitsduit

Kombucha aux dattes

Ingrédients :

- 1 litre d'eau
- 1 c. à c. (4 g) de thé vert
- 5 dattes Medjoul (ou 10 dattes Deglet Nour)
- 1 souche de kombucha de 150 g sans starter

Matériel :

- 1 pot de 1,5 litre à fermeture hermétique de type « Le Parfait »
- 1 bouteille de 1 litre à fermeture mécanique
- 1 tissu finement tissé
- 1 élastique
- 1 passoire
- 1 entonnoir

Préparation :

Dans un pot à fermeture hermétique du type « Le Parfait », déposer la souche de kombucha ainsi que les dattes, dénoyautées ou non. Couvrir d'une gaze, d'un mouchoir ou d'un linge finement tissé et maintenir à l'aide d'un élastique. Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition puis y jeter le thé en pluie. Retirer aussitôt du feu. Couvrir et laisser refroidir à température ambiante – idéalement entre 22°C et 27°C – quelques heures.

Filtrer et verser dans le pot. Recouvrir d'un linge et placer à température ambiante, à l'abri des rayons directs du soleil et dans un coin calme (ne pas bouger le pot pendant la fermentation). Laisser fermenter pendant 7 jours – tester à l'aide d'une longue paille insérée jusqu'au fond du pot à partir du 5^{ème} jour : le goût doit être bien équilibré, ni trop sucré, ni trop vinaigré.

Au moment du filtrage, retirer la souche, la rincer sous l'eau fraîche puis la réserver dans un bol. Filtrer la boisson dans une bouteille à fermeture hermétique. Rincer le pot sous l'eau tiède, y remettre la souche de kombucha et recommencer une production. Cet élixir de vie aux dattes peut être bu immédiatement. Pour obtenir une boisson plus pétillante, laisser la bouteille remplie, bien fermée, à température ambiante pendant une semaine afin d'activer la seconde fermentation. Avant de consommer, mettre au réfrigérateur et boire très frais, à volonté, avec ou sans glaçon. Ajouter le jus d'un citron pour une saveur plus relevée, fraîche et dynamisante. Se conserve au moins 6 mois avant ouverture. Attention à la pression en dégouillant la bouteille !





Kombucha au Maté

Remplacer la cuillère de thé vert par 1 c. à c. de Yerba Maté et procéder comme page 25.

Pour un goût plus doux, faire moitié-moitié ($\frac{1}{2}$ c. à c. de maté + $\frac{1}{2}$ c. à c. de thé vert).

Ajouter un jus de citron et une dizaine de raisins secs (si possible, de culture contrôlée, non traités, sans sucre, huile ou autres ajoutés, déshydratés maison pendant 24 heures à basse température 30-40°C) en deuxième fermentation.

Conserver la peau de citron et la mettre dans le tiroir supérieur du lave-vaisselle : ça élimine le calcaire, les traces d'eau sur les verres, ça fait briller la vaisselle et ça sent naturellement bon.

Kombucha au thé noir

Remplacer la cuillère de thé vert par 1 c. à c. de thé noir d'excellente qualité.

Au moment du filtrage et de la mise en bouteille, ajouter 1 jus de citron et un doigt de gingembre en julienne.

Ou 1 c. à s. de maca ou de guaraná,
2 c. à s. de cacao cru ou de caroube et
1 c. à c. de pelotes de pollen.

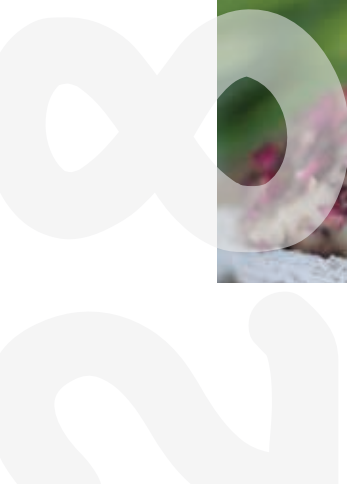




Kombucha
thé vert
25.02.14

Kombucha
thé vert
08.08.14

Kombucha
thé vert
08.03.14



Les fromages Lacto-fermentés

- ◉ Faux-mages en folie
- ◉ Faux-mage macadamia ail-citron
- ◉ Faux-mage goût « chèvre »
- ◉ Faux-mages roses
- ◉ Faux-mages « martiens »
- ◉ Fromage au Réjuvélaç
- ◉ Bûche de fromage frais
- ◉ Fromage frais aux noix de cajou

Les recettes de Christophe

Christophe a perdu plus de 50 kilos en l'espace de 7 mois, et ce, uniquement en se faisant plaisir et en mangeant vivant ! Il est aujourd'hui également un maître « faux-magier » hors-pair !



Faux-mages en folie

Recette de base

Matériel :

- 1 blender
- 1 égouttoir
- 1 casserole et 1 petite assiette
- 1 saladier en verre ou en plastique
- 1 sac à lait végétal et/ou fromage
- Petits récipients, du genre tasse à café, ou cercles de pâtissier
- Film étirable

Ingédients :

- 500 g de noix de cajou ou de macadamia (ou autre oléagineux). Laisser tremper pendant 24h avec de l'eau, à température ambiante.
- 2 gélules de probiotiques, de préférence bio à choisir au rayon frais.
- Eau ou, mieux, jus de choucroute issu de choucroute qu'on aura faite soi-même préalablement (pas de quantité précise. A rajouter pour avoir une masse un peu liquide, c'est essentiellement pour ne pas griller le blender !). On peut aussi utiliser du jus de choucroute bio en bouteille, il reste de la vie dedans...

A noter : le jus de choucroute apporte une réelle valeur ajoutée...

Instructions :

Commencer par faire tourner le blender avec 250 g de noix et le contenu d'une gélule de probiotiques, et un peu d'eau (ou de jus de choucroute), de manière à obtenir une masse fluide. Puis mettre cette masse dans le sac à lait végétal dans l'égouttoir, lequel aura été mis à reposer dans le saladier.



fromage, fermer le film alimentaire, et mettre au frigo les faux-mages ainsi obtenus.

(On peut aussi utiliser des moules silicone ou des cercles pâtisier en inox, par exemple).

Après 24h, démouler les fromages et les disposer sur une assiette. Les placer au réfrigérateur pour les laisser affiner pendant trois jours minimum et autant de temps qu'on le désire (plusieurs mois sont possibles, quelques semaines sont un bon compromis).

Si on le désire, on peut aussi le manger frais, tel quel (sans l'affiner au frigo). C'est également délicieux !

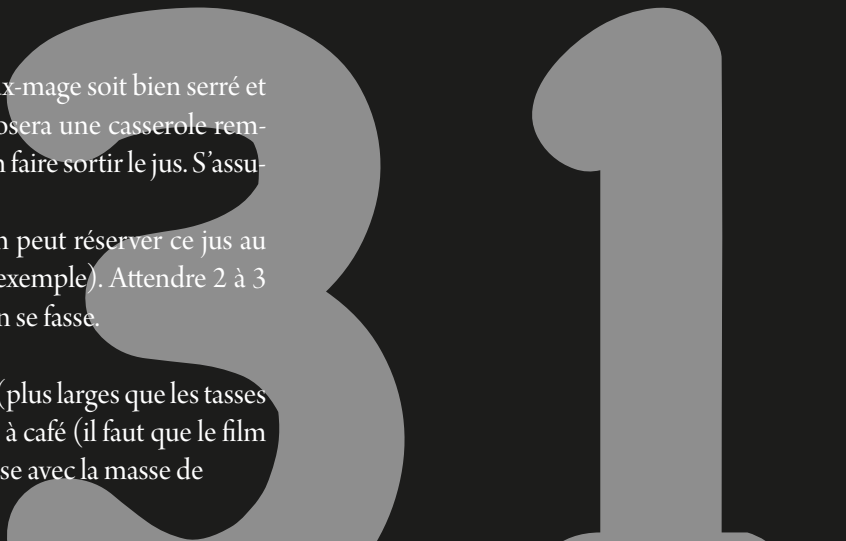
Faire de même avec la deuxième moitié de 250 g de noix et le contenu de l'autre gélule de probiotiques et l'eau (ou jus de choucroute).

A ce stade, on peut aussi rajouter en option : des condiments, citron, ail, oignon, paprika ou autre.

Fermer le sac en le tournant de manière à ce que le faux-mage soit bien serré et poser par-dessus une petite assiette sur laquelle on posera une casserole remplie de 2 litres d'eau, ce afin de comprimer le sac et d'en faire sortir le jus. S'assurer que le tout est bien stable.

Laisser égoutter et retirer le jus deux fois par jour (on peut réserver ce jus au frais et/ou l'utiliser pour assaisonner une salade, par exemple). Attendre 2 à 3 jours, à température ambiante, afin que la fermentation se fasse.

Puis enlever la masse du sac et utiliser des tasses à café (plus larges que les tasses à café expresso) : disposer le film étirable dans la tasse à café (il faut que le film déborde largement) et remplir à peu près 3/4 de la tasse avec la masse de



Faux-mage macadamia ail-citron

Ingrédients :

- 500 g de noix de macadamia. Laisser tremper pendant 24h avec de l'eau, à température ambiante.
- 2 pilules de probiotiques, de préférence bio à choisir au rayon frais.
- Eau (pas de quantité précise. A rajouter pour avoir une masse un peu liquide, c'est essentiellement pour ne pas griller le blender !)
- Le jus de 2 citrons jaunes
- 2 petites gousses d'ail

Instructions :

Même manœuvre !

Conseil : laisser affiner au moins une semaine ...

Faux-mage goût « chèvre »...

Ingrédients :

- 500 g de noix de cajou. Laisser tremper pendant 24h avec de l'eau, à température ambiante.
- 1 à 2 pilules de probiotiques, de préférence bio à choisir au rayon frais.
- Jus de choucroute maison (pas de quantité précise. A rajouter pour avoir une masse un peu liquide, c'est essentiellement pour ne pas griller le blender !)

Instructions :

Même manœuvre !

Plusieurs personnes ont témoigné retrouver dans cette recette le goût du fromage de chèvre.
En la matière, le secret vient du jus de choucroute !



Faux-mages roses

Même chose que la recette de base, mais avec du jus de chou rouge fermenté !

Faux-mages « martiens »

- 500 g de noix de macadamia. Laisser tremper pendant 24h avec de l'eau, à température ambiante.
- 2 pilules de probiotiques, de préférence bio à choisir au rayon frais.
- Jus de choucroute maison (pas de quantité précise. A rajouter pour avoir une masse un peu liquide, c'est essentiellement pour ne pas griller le blender !)
- 6 c. à s. de spiruline en paillettes (ou bien en poudre).
- Facultatif : une poignée de feuilles d'ortie

Note de Carine : celui-ci est mon préféré entre tous !



Fromage au Réjuvélac

Pour environ 300 g de fromage végétal

Ingrédients :

- 200 g de noix de cajou (vous pouvez aussi le réaliser avec des amandes, qu'il faudra peler, la texture sera alors un peu plus granuleuse)
- Environ 15 cl de Réjuvélac (blé ou quinoa)
- Eau de source
- Assaisonnement au choix

Préparation :

Préparer d'abord le Réjuvélac.

Faire tremper les noix de cajou durant toute une nuit, en recouvrant bien d'eau de source. Vider ensuite l'eau de trempage.

Placer les noix de cajou dans un mixeur avec le Réjuvélac. Mixer à grande vitesse environ deux minutes pour obtenir une texture fine. Ajouter un peu de Réjuvélac si votre préparation peine à être mixée (cela dépend du degré de réhydratation de vos noix).

Là, deux options sont possibles :

Si vous souhaitez un fromage frais à tartiner, transvaser la préparation dans un contenant en verre et laisser reposer à l'air libre et à température ambiante au moins 9 heures. Vous pouvez laisser plus longtemps, le goût de « fermenté » sera alors plus fort.

Une fois le délai passé, agrémentez selon votre goût.

(Personnellement, je sépare en deux. Dans la première moitié, j'ajoute simplement du sel. Dans l'autre moitié, je presse une petite gousse d'ail et cisèle une dizaine de brins de ciboulette).

Surtout, placez bien au réfrigérateur après, de façon à stopper le processus de fermentation.

Si vous souhaitez un fromage un peu plus ferme et façorable, disposer une étamine ou une bande de gaze dans une passoire et verser votre préparation dedans. Laisser ensuite égoutter deux à trois jours (cela dépend de la quantité de liquide dans votre fromage. N'hésitez pas à presser un peu).

Laissez à l'air libre et à température ambiante les 9 premières heures, puis placez au réfrigérateur le reste du temps.

Lorsque le fromage est suffisamment égoutté pour vous, l'agrémenter selon votre goût et le façonner comme désiré. Ou bien, serrer l'étamine en petite boule et laisser reposer ainsi quelques heures, de façon à ce que le fromage prenne la forme.

En laissant égoutter deux à trois jours, le fromage brunira légèrement sur le dessus, c'est normal et ce n'est pas un souci. Conserver au réfrigérateur.

Remarque : mon fromage préféré est agrémenté de sauge et de fleurs de thym. Ou bien, je mets parfois des raisins secs tout autour pour former la « croûte » du fromage.



La recette de Leilla

Leilla Lecharpentier, maman de trois enfants, ayant eu un gros problème d'obésité et de dépression pendant des années, régule désormais son organisme et se régénère grâce à l'alimentation vivante depuis 6 ans. Elle a créé l'association Le Jardin des Elfes ayant pour vocation de créer un bar à jus très prochainement à Villefranche de Rouergue. Passionnée par la crusine, elle propose des cours, des stages et des événements crus et vegans.

<http://kilucru.wordpress.com>



Bûche de fromage frais

Un fromage frais, mais qui se tient, grâce à l'Irish moss, cette algue gélifiante.

Voici comment utiliser l'Irish moss :

Prendre une tasse (60g) d'Irish moss, la rincer longuement à l'eau froide. Le mieux est de la laisser tremper et la laver plusieurs fois. L'immerger dans de l'eau fraîche et laisser tremper toute la nuit (vous pouvez la mettre au réfrigérateur). Le lendemain, rincer et placer dans votre Vitamix ou blender avec une tasse d'eau. Bien mélanger. Au fur et à mesure que vous mixerez, le mélange va devenir plus épais. Une fois que vous avez obtenu un gel épais et homogène, vous pouvez le conserver durant une semaine dans un récipient hermétique, au réfrigérateur, ou l'utiliser immédiatement.



Ingrédients :

- 1 ½ à 2 tasses de graines de tournesol, mises à tremper entre 2 et 4h
- 1 tasse d'Irish moss, préalablement préparée
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de sel
- ½ c. à s. de miso blanc

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur (ou au Vitamix), à la vitesse maximale. Ajouter de l'eau de manière à ce que cela se mélange bien.

Placer la masse obtenue sur un film étirable et la rouler, de manière à former une bûche.

La réserver une nuit dans le réfrigérateur.

Pour la croûte :

- 2 c. à s. de fleurs de lavande séchées
- Le zeste de 2 citrons
- 1 c. à s. de gros poivre

Préparation :

Verser les fleurs de lavande dans le blender. Faire quelques pulsations pour mixer un peu. Ajouter le zeste de citron et le poivre et mélanger.

Si on le souhaite, on peut rajouter du sel.

Montage :

Sortir la bûche du réfrigérateur, ouvrir le film étirable et rouler dans la préparation pour la croûte.

Couper des tranches et déguster avec du pain ou des crackers et une salade.





Fromage frais aux noix de cajou

Ingrédients :

- ½ tasse de noix de cajou trempées durant 2h
- ½ c. à c. de poudre de probiotique en poudre
- 2 c. à c. de jus de citron
- 2 à 4 c. à s. de levure maltée
- ½ à 1 c. à s. de miso blanc



- 5 grains de poivre blanc ou ½ à 1 c. à c. de poivre blanc moulu
- ½ c. à c. de sel
- 1 ou 2 gousses d'ail
- ¼ à ½ petit oignon ou ½ échalote ou 2 jeunes oignons de printemps
- Réjuvélac ou eau
- Herbes aromatiques de saison (Ex : ail des ours, origan, persil, basilic, thym, ciboulette, aneth ou mélisse citronnée, etc.)

Préparation :

Mettre les noix de cajou dans le blender. Verser le Réjuvélac de manière à recouvrir complètement les noix. Mixer jusqu'à obtenir une crème fluide. Ajouter la poudre de probiotique et mixer à nouveau.

Verser dans un saladier. Placer un torchon dessus et le réserver dans un lieu chaud. On peut même le mettre dans le déshydrateur à 40 °C durant 8 à 12h afin de le faire fermenter plus rapidement. Le fromage devient plus compact et des bulles se forment.

Mettre le fromage dans le Vitamix et ajouter le reste des ingrédients, sauf les herbes aromatiques et sauf les oignons de printemps si on les utilise (dans ce cas, les couper très finement). Mixer à la plus haute vitesse. Goûter et rajouter éventuellement de l'assaisonnement.

Ajouter les herbes fraîches (et le jeune oignon). Mélanger.

Pour conserver le fromage, le garder au réfrigérateur dans un récipient hermétique. On peut le garder jusqu'à 4 semaines.



39

Les fromages lacto-fermentés



40

Les pains

- « Pain au levain »
- Pain au lupin
- Brioche de kakis

42



« Pain au levain »

Ingrédients :

- ½ tasse de graines germées ayant servi pour le Réjuvélac de quinoa (voir page 14).
- 2 tasses de graines de tournesol
- 3 carottes de taille moyenne coupées en morceau
- ½ céleri rave (ou des branches de céleri ou un chou-rave ou un poireau)
- 2 jeunes oignons de printemps, coupés fins
- ¾ de c. à s. de fénugrec
- 1 pointe de sel
- 1 soupçon de vinaigre de cidre
- ¼ de tasse de Réjuvélac de quinoa
- ½ tasse de graines de lin dorées, moulues au moulin ou au Vitamix
- Entre 2 et 3 c. à c. de quatre épices

Préparation :

Mettre les graines germées, les graines de tournesol, les carottes, le céleri rave, les oignons, le sel, le vinaigre et les épices dans le mixeur avec la lame en S. Mixer jusqu'à obtention d'une masse homogène.

Ajouter les graines de fénugrec et faire quelques pulsations avec la machine afin que les graines ne soient pas trop mixées.

Verser la masse obtenue dans un grand bol et ajouter la farine de graines de lin doré et le Réjuvélac et pétrir comme s'il s'agissait d'une pâte à pain traditionnelle.

Former une baguette de la largeur d'une bouteille de vin.

Couper des tranches d'environ 2 cm de large.

Mettre sur une feuille de Téflex et placer au déshydrateur à 42 °C.

Si l'on souhaite du pain moelleux, laisser déshydrater durant 8h et placer au réfrigérateur. Il peut se garder jusqu'à un mois.

Si l'on souhaite du pain plus dur, laisser déshydrater durant 16h et placer au réfrigérateur. Il peut se garder jusqu'à 3 mois.





4

Pain au Lupin

Ingrédients :

- 3 ½ tasses de pulpe de carottes restant d'un jus
- 1 tasse de farine de lupin
- 1 tasse de graines de lin dorées, moulues au moulin ou au Vitamix
- 2 tasses de courgettes, coupées en dés
- 1 tasse de noix (n'importe quel oléagineux, ou un mélange de plusieurs), réduites en farine
- 2 tasses de choucroute
- 1 tasse de chou rouge
- 3 jeunes oignons de printemps, coupés fins
- 1 pointe de sel
- 1 soupçon de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de fénugrec
- ½ c. à s. de graines de cumin (facultatif)

Préparation :

Verser la pulpe des carottes et les farines dans un saladier.

Mettre les courgettes, le chou rouge, la choucroute, les oignons, le sel et les épices dans le mixeur. Mixer grossièrement.

Verser la masse obtenue dans le saladier et bien mélanger, à la main. Pétrir.

Si c'est trop liquide, ajouter de la farine de graines de lin moulues.

Former une baguette de la largeur d'une bouteille de vin.

Couper des tranches d'environ 2 cm de large.

Mettre sur une feuille de Téflex et placer au déshydrateur à 42 °C.

Si l'on souhaite du pain moelleux, laisser déshydrater durant 8h et placer au réfrigérateur. Il peut se garder jusqu'à un mois.

Si l'on souhaite du pain plus dur, laisser déshydrater durant 16h et placer au réfrigérateur. Il peut se garder jusqu'à 3 mois.

Astuce : Si l'on souhaite obtenir un pain avec une croûte (et un intérieur moelleux), mettre le déshydrateur à 65 °C pendant deux heures et ensuite à 42 °C. Le pain sera néanmoins moins vivant... mais cela permet aussi de conserver le pain plus longtemps.



La recette de Carine

Brioche de kakis

(ou bananes)

On peut faire cette recette de pain sucré aussi bien avec des kakis qu'avec des bananes. J'imagine qu'on peut également y mettre des pommes, poires, cerises, pêches, ou tout fruit que vous aimez !

Ingrédients :

- 4 petits kakis
- 1 tasse de quinoa issu du Réjuvelac (voir page 14)
- ½ tasse de Réjuvelac de quinoa
- ½ tasse de graines de lin moulues
- 2 poignées de raisins secs
- 1 c. à s. de miel d'acacia

(pour la version avec des bananes, j'utilise 3 bananes et 15 à 20 noisettes entières – mais décortiquées !)

Préparation :

Placer tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à consistance homogène.

Verser dans un plat et mettre à déshydrater à 41°C.

Au bout de 12 heures environ, démouler et continuer à déshydrater.

Quand la brioche commence à être un peu ferme, la couper en tranches, les poser sur des feuilles Teflex et continuer à déshydrater.

Les tourner et déshydrater encore.

Dès que c'est assez sec et ferme pour vous, dégustez ou gardez au sec !



47

Les pains

48



Les Yaourts

- Yaourt végétal de noix de cajou
- Yaourt de noix maison
- Yaourt de graines de tournesol
- Yaourt d'amandes et cajou

50



Yaourt végétal de noix de cajou

Ingrédients :

- 110 grammes de noix de cajou
- 310 grammes d'eau
- 1 sachet de base de yaourt ou 60 grammes de yaourt déjà fermenté qui peut être fait à partir d'un yaourt probiotique actif provenant d'une boutique de produits naturels
- 3 c. à s. de miel
- ½ c. à c. d'agar agar plus deux cuillères à soupe d'eau
- 2 c. à s. de beurre de coco

Préparation :

Mixer finement les noix de cajou à sec, ajouter l'eau, le miel, le beurre de coco fondu et les deux cuillères à soupe d'eau mise à bouillir avec l'agar agar. Placer l'ensemble au déshydrateur pendant 8 heures et ensuite au frigidaire avant de consommer.

La recette d'Irène

Irène Grosjean est naturopathe depuis plus de 55 ans et elle anime de nombreux stages d'alimentation vivante afin de permettre à tout un chacun d'expérimenter l'influence de l'alimentation sur la santé. Sa devise : la vie est simple et elle nous a tout donné pour connaître l'abondance de santé, de joie et de créativité !

<http://www.santenaturopathie.com>

51
Les vaourts

Yogourt de noix maison

Donne environ 750 ml de yogourt

Ingrédients :

- 1 tasse de noix de cajou crues
- ½ tasse d'amandes crues
- 1 ½ tasse d'eau filtrée*
- 2 capsules de probiotiques sans produit laitier OU, si vous en êtes à votre deuxième (ou plus) expérience avec cette recette, vous pouvez utiliser 1 cuillère à soupe du yogourt qu'il vous reste.
-

Préparation :

Le matin, faire tremper les noix dans assez d'eau filtrée* pour les recouvrir. Égoutter et rincer les noix en jetant l'eau de trempage 8 heures plus tard, soit avant le coucher. Les déposer dans le contenant du blender avec l'eau filtrée. Dans cette recette, la qualité de l'eau utilisée est primordiale.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

Verser dans un bol de verre ou de céramique (éviter le plastique ou le métal dans ce cas).

Si vous utilisez les probiotiques, ouvrir les deux capsules et les saupoudrer sur la crème de noix. Bien mélanger à l'aide d'un fouet pour s'assurer que les probiotiques sont bien répartis dans le mélange.

Si vous utilisez le reste de yogourt, simplement bien le mélanger à la crème.

Couvrir le bol d'un linge à vaisselle propre. Placer le bol dans le four, lumière allumée et fermer la porte. Plus la fermentation sera longue, plus le yogourt aura une saveur acidulée. Je suggère de commencer à goûter après 4 heures. Personnellement, j'aime les yogourts qui ont du caractère et je laisse le mien toute la nuit.

Conserver ensuite dans un pot en verre au réfrigérateur.

S'utilise partout où l'on utiliserait du yogourt, dans les préparations salées et sucrées. Délicieux avec des fruits frais et séchés, j'aime y mélanger du maca, du lucuma, des pépites de cacao cru, de l'huile de lin ou de chia pour un plus grand apport en oméga 3 ... Délicieux aromatisé à la poudre de vanille, à la cardamome, à la cannelle et à l'érable. En salade, il rehausse merveilleusement les betteraves et les salades de crucifères. Ajoutez-y des herbes, du zeste de citron biologique, un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre afin d'en faire une superbe sauce ... Bref, où se trouve le yogourt d'habitude, cette alternative passera ni vue ni connue (ou presque) !

Le yogourt aura tendance à épaissir lors d'un long séjour au réfrigérateur. Ajuster simplement la texture en ajoutant de l'eau, au goût.

Noter que la fermentation se poursuit aussi lors de la réfrigération. Donc, plus le temps passe, plus il aura un goût acidulé.

Se conserve 10 à 12 jours.

* – Il est très important d'utiliser l'eau la plus pure possible, le chlore de l'eau du robinet empêche la croissance optimale des bactéries.

La recette de Marigil

Marigil Pelletier est naturopathe.

Elle enseigne la nutrithérapie ainsi que la cuisine saine auprès de gens qui désirent simplement améliorer leurs habitudes alimentaires ou encore qui sont impliqués dans un programme de formation dans le but de devenir à leur tour naturopathes.

<http://chantezlapomme.com>

53

Les vaourts

Yaourt de graines de tournesol

Ingrédients :

- 1 tasse de graines de tournesol trempées de 5 à 12 heures (au bout de ce laps de temps, rincez-les dans un saladier rempli d'eau et jetez toutes les enveloppes transparentes qui viendront flotter à la surface, répétez l'opération autant de fois que nécessaire)
- 1 tasse d'eau (ou de Réjuvelac pour activer la fermentation)

Préparation :

Liquéfier l'ensemble (en le passant au blender) de manière à obtenir une crème très onctueuse que vous verserez dans un bocal (type bocal à confiture). Le recouvrir d'une étamine retenue par un élastique et le laisser reposer dans un placard. Entre 4 et 24 h plus tard, mélanger votre yaourt et le mettre à réfrigérer.

Vous pouvez le consommer nature ou parfumé selon vos préférences.

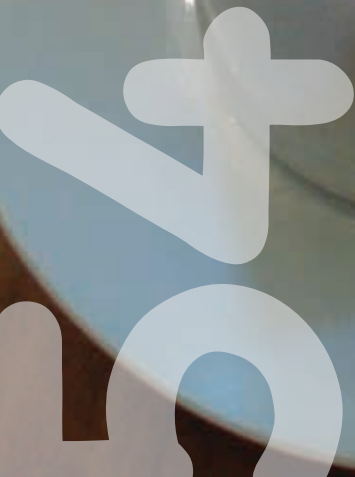
Pour varier, opérez des mélanges, par exemple :

- ½ tasse de graines de tournesol trempées
- ½ tasse de graines de sésame trempées
- 1 tasse d'eau

ou :

- ½ tasse d'amandes trempées et finement moulues
- 1 tasse de graines de tournesol trempées
- 1-½ tasse d'eau

Faites vos propres essais, les possibilités sont infinies.



Yaourt d'amandes et cajou

Ingrédients :

(Les quantités indiquées vous donneront environ 6 à 7 pots en verre traditionnels à yaourt)

- 2 tasses d'eau
- 1 tasse de pulpe d'amandes (restant de la fabrication d'un lait d'amandes maison)
- 1 tasse de noix de cajou trempées
- 2 c. à c. de poudre de probiotiques
- ½ gousse de vanille (ou quelques gouttes d'huile essentielle de vanille bio, mais attention : il en faut peu)

Préparation :

Mettre dans le blender : eau, pulpe d'amandes, cajou, probiotiques et vanille. Mixer le tout jusqu'à consistance crémeuse. Mettre dans un récipient en verre. Réfrigérer durant 2 heures au moins avant de servir. Peut être servi avec des baies fraîches. Conservé dans son récipient de verre au réfrigérateur, le yaourt pourra se garder environ 4 jours.

Les recettes de Colette et Nadège

Colette et Nadège, mère et fille, promeuvent l'alimentation vivante via leur blog, leur boutique en ligne de produits crus, leurs ebooks et leur livre sur les smoothies verts.

<http://veganbio.typepad.com>

<http://www.marketveg.com>





56

Autour de la lacto-fermentation

- Cheesecake citron et son sirop de gingembre
- Salade de chou rouge - bananes
- Muesli
- Napoléon au pesto et au fromage d'amandes
- Salade de kale et choux de Bruxelles
- Fromage de Noix de Macadamia et de Cajou au Citron
- Fond de Tarte pour Cheese Cake
- Cheese Cake aux Framboises
- Samosas fraises-cajou

Cheesecake citron et son sirop de gingembre



Ce cheesecake est une pure réussite ! Je n'ai jamais mangé un dessert aussi bon...

Pour 4 à 6 personnes

Crème au citron :

- 500 g de noix de cajou, trempées 4h minimum
- 4 c. à s. de beurre de coco
- 4 c. à s. de miel d'acacia
- le zeste d'un citron
- le jus de 3 citrons
- le contenu de 2 gélules de probiotiques

Préparation :

Mixer le tout au blender (rajouter un peu d'eau au besoin), de manière à obtenir une consistance bien crémeuse.

Verser dans un plat et placer au déshydrateur à 35 °C durant 4 heures, puis réserver au réfrigérateur.

Si vous n'avez pas de déshydrateur, vous pouvez aussi bien placer votre plat près d'un radiateur, durant 6 à 8 h. Puis réserver au réfrigérateur.

La crème peut être confectionnée la veille ou même l'avant-veille.

Par ailleurs, elle est tellement bonne qu'elle peut être consommée toute seule.

Fond de cheesecake :

- 150 g de pistaches
- 100 g de graines de courges
- 150 g de dattes (environ 7 medjool)
-

A noter : cela donne deux fonds de cheesecake. On peut aussi utiliser le surplus pour faire de petits « macarons » : rouler la pâte en boule, laisser durcir un peu puis écraser avec les doigts. On peut les mettre au réfrigérateur ou les faire déshydrater.

Préparation :

Mixer le tout. Rajouter un tout petit peu d'eau si besoin.

Etaler en couche fine sur un plat, une assiette ou encore dans un ou des cercles de pâtissier.

Réserver au frais.

Sirop de gingembre :

- Un tronçon de 5 cm de gingembre
- 1 rondelle de citron
- 3 c. à s. de miel d'acacia
- 2 c. à s. de beurre de coco

Préparation :

Passer le gingembre puis la rondelle de citron à l'extracteur ou à la centrifugeuse.

Ajouter au jus obtenu le miel et le beurre de coco, que l'on a fait fondre tout doucement au bain marie.

Laisser figer un peu.

Verser sur le cheesecake. Laisser figer au réfrigérateur.

Il restera du surplus. On peut s'en servir pour tremper des fruits dedans (par exemple une banane et/ou des morceaux de pomme), ou encore l'ajouter sur un dessert, dans un smoothie, etc.

On peut aussi verser dans de petits moules en silicone pour réaliser de petits bonbons...

Les recettes de Carine

Carine est à l'initiative du

Chou Brave. Ayant découvert

l'alimentation vivante il y a

plusieurs années, elle a à cœur

de partager cette alimentation-

mode de conscience qui a changé

sa vie et l'emmène pas à pas vers

la régénération et l'Abondance :

une abondance de vie, d'énergie,

de bien-être, de joie, de paix et

d'unité ...

<http://www.leblogdecarinephung.fr>





Salade de chou rouge- bananes

La recette de Carine

Quand j'étais adolescente, j'ai une fois choisi de ne pas suivre ma famille en vacances et suis restée quelques jours toute seule. Je me suis alors nourrie de ce qui me faisait envie et qui était rapide à faire. C'est ainsi que j'ai découvert le mélange chou rouge - bananes, et sa sauce au yaourt. La voici en version végétale.

Ingrédients :

- un morceau de chou rouge
- quelques bananes
- quelques noix de Grenoble
- du yaourt végétal à base de noix de cajou
- du jus de citron
- Facultatif : quelques morceaux de champignons

Préparation :

Couper le chou rouge en dés.
Couper les bananes en rondelles.
Casser les cerneaux de noix.
Couper les champignons, s'il y a lieu.
Mélanger le yaourt et le jus de citron. Verser sur la salade.



La recette de Carine



62

ionales
à
plan
SALS

Muesli cru aux fèves de cacao fermentées

La fermentation enlève beaucoup de l'amertume du cacao !

Ingrédients :

- 1 tasse de sarrasin cru
- 2 c. à s. graines de sésame
- 4 c. à s. de graines de courges
- 2 c. à s. de raisins secs, trempés quelques heures
- 2 c. à s. de fèves de cacao crues fermentées
- 1 c. à s. de maca
- 3 . à s. de miel d'acacia
- 1 c. à s. de cannelle en poudre



Préparation :

Faire germer le sarrasin et éventuellement les graines de sésame.

Deshydrater le sarrasin germé (voire le sésame).

Une fois qu'il est croustillant, y ajouter les graines de courge, les baies, le maca, la cannelle et le miel.

Réduire grossièrement les fèves de cacao crues fermentées et mélanger le tout.

Servir avec un lait de cajou (1 poignée de cajou pour 20 cl d'eau, à passer au blender. Avec un yaourt fermenté, ce sera encore meilleur ! (optionnel : quelques bonnes dattes moelleuses en sus)

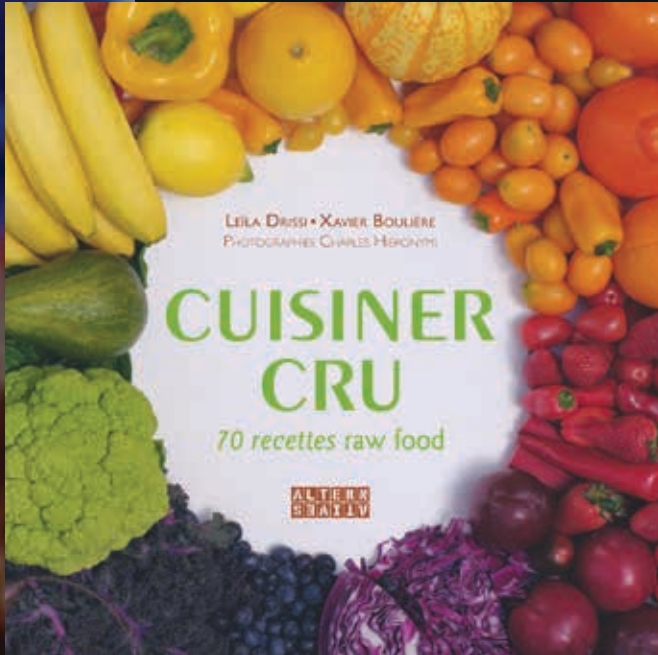
A noter : on peut remplacer raisins secs par des baies d'Aguaymanto (ou physalis), des baies de goji, des mûres blanches, etc. A essayer aussi : avec du jacque séché...

On peut remplacer la cannelle par des épices à pain d'épice ou de la cardamome.

On peut aussi remplacer les graines de courges par des graines de chanvre décortiquées.

Napoléon au pesto et au fromage d'amandes

Un sandwich original à base de craquelins multigrades. N'hésitez pas à incorporer différentes graines et noix dans cette recette. On dit parfois que les meilleurs recettes sont faites à partir d'ingrédients trouvés au hasard dans les placards de la cuisine !



La recette de Leïla D.

Designer d'intérieur d'origine suisse, Leïla Drissi découvre l'alimentation vivante à Hawaï en 1997. Pendant plusieurs années, elle a travaillé en cuisine où elle a pu développer son sens pratique pour enfin devenir styliste c(r)ulnaire.

Cette recette est extraite de l'ouvrage *Cuisiner cru – 70 recettes de raw food*, paru aux éditions Alternatives.

65



Craquelins multigraines

Ingrédients :

- ½ tasse de graines de lin doré trempées durant 6 heures dans 240 ml d'eau
- ½ tasse de graines de tournesol trempées durant 6 heures dans l'eau puis rincées
- ½ tasse de graines de courge trempées durant 6 heures dans l'eau puis rincées
- ½ courgette pelée et coupée en morceaux
- 3 olives noires dénoyautées
- 3 c. à s. de tomates séchées coupées en morceaux
- 2 c. à s. de poudre de graines de lin doré
- ½ oignon rouge émincé
- 1 c. à c. d'ail écrasé

Préparation :

Mixer les graines en petits morceaux dans le robot culinaire avec la lame en S, puis rajouter la courgette, les olives, les tomates, l'oignon et l'ail, et mixer de nouveau légèrement.

Étaler le mélange obtenu sur les feuilles Teflex du déshydrateur et déshydrater pendant 6h à 47° C, puis retourner la pâte sur la grille en ôtant la feuille Teflex. Découper la pâte en 6 rectangles équivalents, puis déshydrater encore 6h.

Vous pouvez conserver ces craquelins multigrades 3 mois dans un récipient en verre hermétique.

Sauce pesto

Ingrédients :

- 2 tasses compactes de feuilles de basilic
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de lin
- 1 c. à c. d'ail écrasé
- ½ c. à c. de sel rose de l'Himalaya
- 1 tasse de noix de cajou trempées 3h puis rincées
-

Préparation :

Commencer par mettre le basilic dans le robot culinaire avec la lame en S, puis mixer au coup par coup pour juste couper les feuilles.

Mélanger tous les ingrédients, excepté les noix de cajou, toujours en mixant au coup par coup.

Ajouter les noix de cajou et mixer jusqu'à obtention d'une texture granuleuse avec des petits morceaux de noix de cajou. Veiller à ne pas trop mixer, sinon la texture sera trop huileuse.

Conserver la sauce pesto dans un récipient en verre hermétique pendant 3 jours, ou au congélateur dans un sac hermétique pendant 3 mois maximum.

Le fromage d'amandes

Ingrédients :

- 2 tasses d'amandes pelées trempées dans l'eau 8h puis rincées
- 1 tasse d'eau purifiée avec 1/8 de c. à c. de probiotiques en poudre
- 1 c. à c. de pâte de miso rouge
- 1 pincée de poudre de muscade
- 1 pincée de sel rose de l'Himalaya

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans le mixeur jusqu'à obtention d'une texture homogène et onctueuse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Mettre la préparation dans un égouttoir en plastique carré, avec dans le fond une large gaze qui dépassera des rebords, compacter la préparation et couvrir avec la gaze.

Laisser fermenter 8 à 12h à température ambiante.

Après 2h de fermentation, placer un poids sur le dessus pour aider à évacuer l'excès de liquide.

Quand le temps de fermentation est terminé, enlever la gaze et placer le fromage d'amandes dans un récipient en verre au réfrigérateur. Il peut ainsi se conserver une semaine.

Le Napoléon

Pour 6 personnes

Ingrédients :


- 18 craquelins multi-graines
- 36 tomates cerises
- 2 tasses de sauce pesto
- 2 tasses de fromage d'amandes

Assemblage :

Déposer un craquelin multi-graines dans une assiette, puis 8 demi-tomates cerises, étaler ensuite une couche de fromage d'amandes, ajouter un second craquelin, puis étaler une couche de pesto.

Ajouter un troisième craquelin, étaler un trait de pesto sur le dessus, et enfin une tomate cerise pour la décoration.





Salade de kale et choux de Bruxelles, sauce crémeuse « tahi-boshi », marinade d'oignons à l'umeboshi

La recette de Marigil

Naturopathe et coach en alimentation saine,
Marigil a créé le site *Chantez la pomme*,
où l'on peut puiser de l'inspiration pour se
nourrir gourmand, sain et vivant.

<http://chantezlapomme.com>

Pour 4 à 6 personnes

La salade présentée est une vraie bombe de nutriments qui agissent directement sur le renforcement de nos défenses immunitaires. Les deux choux qui s'y retrouvent sont riches en vitamine C et en sélénium, deux nutriments indispensables pour le système immunitaire. La présence de pâte d'umeboshi (pâte faite à base de sortes de prunes japonaises lactofermentées) et de vinaigre d'umeboshi assurent le maintien d'une bonne flore intestinale. Les oignons, l'ail et le gingembre viennent couronner le portrait, de par leur immense potentiel antimicrobien.



Marinade d'oignon à L'umeboshi :

- 3 oignons verts
- ¾ d'un oignon rouge
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. de pâte d'umeboshi
- 4 c. à c. vinaigre d'umeboshi
- ½ c. à c. de sirop d'érable
- 1 pincée de poivre de Cayenne

Vinaigrette crémeuse « tahi-boshi » :

- 1 gousse d'ail finement hachée
- 2 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 c. à s. de tahini
- 1 c. à s. de nama shoyu ou de tamari
- 1 c. à s. de vinaigre de prune umeboshi
- ¼ de tasse d'huile d'olive première pression à froid
- Le jus d'un demi-citron
- Une pincée de poivre de Cayenne

Salade de kale, choux de Bruxelles, nori et avocat :

- 1 botte de kale lavée et hachée finement
- 2 tasses de choux de Bruxelles en feuilles
- ¼ de tasse de graines de citrouille
- ¼ de tasse de graines de sésame
- 1 feuille d'algue nori en morceaux
- 1 avocat

Préparation :

Pour faire la marinade d'oignon, couper les oignons verts et les oignons rouges en fines lanières. À l'aide d'un fouet, mélanger le gingembre, la pâte d'umeboshi, le vinaigre d'umeboshi, le sirop d'érable et le poivre de Cayenne dans un bol

de grosseur moyenne. Y ajouter les oignons et les enrober de la marinade en les pressant sur les parois du bol pour qu'ils fassent ressortir leur jus. Couvrir d'une pellicule plastique en retirant l'air au maximum. Placer un poids sur le dessus (j'ai utilisé un bol plus petit rempli de poires)

Laisser mariner à température ambiante pendant 2 à 3 heures. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol avec une fourchette.

Placer le chou kale haché et les feuilles de choux de Bruxelles dans un grand saladier. Verser la vinaigrette sur les légumes, mélanger sommairement à la cuillère puis utiliser les mains pour masser les choux jusqu'à ce qu'ils soient attendris. Ajouter les graines de citrouille et de sésame et laisser reposer la salade une vingtaine de minutes.

Au moment de servir, mélanger les morceaux d'algues nori et environ la moitié des oignons marinés dans la salade. Conserver le reste des oignons pour parfumer soupes miso, rouleaux de printemps, sushis végés, tartines de légumineuses, salades diverses, etc.

Placer la salade dans l'assiette et décorer de tranches d'avocat et de graines de sésame.

Se conserve au réfrigérateur 2 à 3 jours.



Fromage de Noix de Macadamia et de Cajou au Citron

Les recettes de Marie-Sophie L.

Après une carrière de vedette, Marie-Sophie L. a découvert la raw food et est partie se former aux Etats-Unis. A présent chef crue, elle propose de nombreuses recettes sur son site internet, qu'elle colore de son style et de sa poésie.

<http://linstantcru.com>

Une douceur lactée stimulée par l'acidité subtile du citron, pour un Cheese Cake incomparable de légèreté et de finesse, à déguster tel quel ou avec des fruits ou des biscuits... crus.



Ingrédients :

- 2 tasses de noix de cajou
- 1 tasse de noix de macadamia, trempées, sinon il faudra ajouter de l'eau
- $\frac{3}{4}$ de tasse d'huile de coco
- $\frac{1}{2}$ tasse de jus de citron (ou plus selon l'acidité du citron et le trempage des noix)
- $\frac{1}{2}$ tasse de sirop d'agave cru et clair
- $\frac{1}{2}$ tasse d'érythritol, de xylitol ou de sirop d'agave cru et clair
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 c. à s. de zeste de citron finement râpé
- $\frac{1}{4}$ de c. à c. de sel
- $\frac{1}{2}$ tasse d'eau de source ou distillée, ou plus si le mélange étouffe les lames du mixeur

Temps :

Préparation : Une quinzaine de minutes.

Prise au froid : Trois heures dans un réfrigérateur ou une demi-heure dans un congélateur pour une consistante dure, sans réfrigération pour une consistance crémeuse.

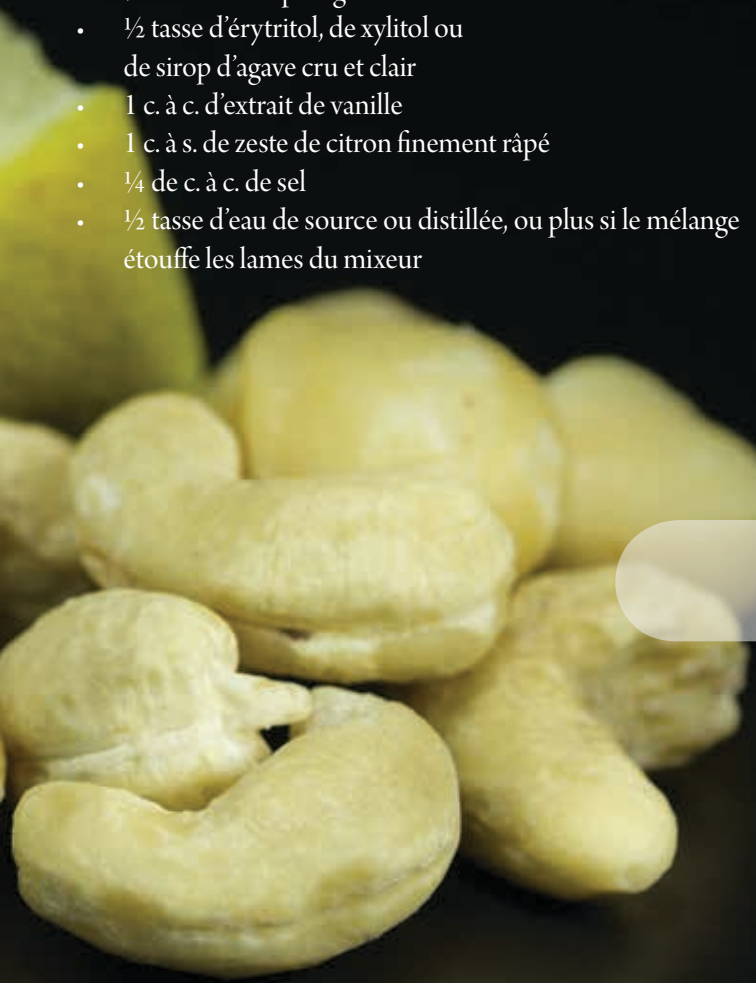
Conservation : Une semaine au réfrigérateur dans une boîte hermétique ou trois mois au congélateur.

Préparation :

Les ingrédients se ruent dans la cuve d'un blender puissant pour être intimement mixés en un fromage aussi crémeux qu'irrésistible.

Note de dégustation :

Ce fromage blanc est un trésor qui se conserve longtemps dans un réfrigérateur. Légèrement citronné, il se dévore tel quel ou accompagné de coulis de fruits. Il est délicieux pour composer un parfait avec des fruits frais.



Fond de Tarte pour Cheese Cake

Un fond de tarte tout cru rapide à préparer pour révéler la douceur acidulée et lactée des cheese cakes avec les notes boisées, caramélisées, biscuitées des noix de Grenoble et la saveur gourmande des noix de cajou.

Ingrédients :

1 tasse de noix de Grenoble, trempées et déshydratées de préférence mais ce n'est pas indispensable
1 tasse de noix de cajou
1 c. à s. de sirop d'érable, ou de sirop d'agave, ou 2 c. à s. de fruits séchés en accord avec le gâteau final
1 c. à s. d'huile de coco
2 c. à c. de jus de citron
Un bon quart de c. à c. de sel rose de l'Himalaya

Temps :

Préparation : Une dizaine de minutes

Prise au froid : Une quinzaine de minutes, soit le temps que la garniture se prépare

Conservation : Trois semaines au réfrigérateur dans une boîte hermétique

Préparation :

Les noix de cajou se jettent dans la cuve du robot muni d'une lame en S jusqu'à devenir farine sans faire de l'huile. Elles sont rejointes par les noix (qui rendent de l'huile plus vite car elles sont plus friables) pour quelques pulsations de broyage dans le robot, puis par les autres ingrédients pour devenir comme un sable grossier qui s'amalgame sous la pression des doigts. Le mélange est prêt à être bien tassé au fond du moule avant d'être durci quelque temps au froid pour accueillir un fromage de noix ou une autre préparation.

Note de dégustation :

Il y a de nombreuses façons de réaliser un « crust », un fond de tarte, sans avoir recours à un déshydrateur. Ils sont tous précieux pour l'élaboration de plats crus. Ils procèdent presque tous de la même méthode : l'alliage d'un oléagineux (le choix est grand), d'une poudre (noix de coco, cacao, caroube, lucuma, etc.) et de fruits secs tels que les dattes, les cerises séchées, les raisins, etc, pour agglomérer le mélange qui « prendra » consistance en étant réfrigéré. Celui-ci est une version aux noix de Grenoble et se distingue par ses notes biscuitées et gourmandes. Il s'accorde parfaitement avec les desserts aux pommes. Son petit goût salé est délicieux avec le cheese cake, bien qu'un crust aux noix de pécan et cajou fonctionne aussi très bien... Il se décline aussi en version salée avec tout de même quelques fruits secs pour des fonds de tarte sans déshydratation.



Cheese Cake aux Framboises

Ingrédients :

- 2 tasses de Fond de Tarte pour Cheese Cake (voir page précédente)
- 3 tasses de Fromage de Noix de Macadamia et de Cajou au Citron (voir page 70)
- 2 belles tasses de framboises fraîches ou surgelées

Temps :

Préparation : Une vingtaine de minutes

Prise au froid : Trois heures au réfrigérateur ou une trentaine de minutes au congélateur

Conservation : Une semaine au réfrigérateur dans une boîte hermétique ou trois mois au congélateur



Préparation :

La pâte, encore en sable grossier, s'écrase humblement au fond du moule avant de se raidir au froid pour accueillir une première couche de fromage. Les framboises s'enfoncent douillettement dans le fromage pour s'y poser. Le reste du fromage recouvre les framboises sans laisser de bulle d'air à l'intérieur du gâteau. Le gâteau apprécie à ce stade l'intervention d'une spatule pour que tous les ingrédients soient bien tassés sans laisser de vide.

Note de dégustation :

Ce gâteau est un pur délice. Il est idéal pour initier ses amis aux merveilles d'une cuisine crue et sans produits laitiers... et de faible indice glycémique. Je me réjouis à chaque fois de le faire découvrir et ne me lasse jamais d'accueillir l'émerveillement et les compliments qu'il inspire. Ce Cheese Cake adore être en compagnie des framboises, fraîches ou surgelées, mais plein d'autres fruits se pressent pour le rejoindre, entiers ou en coulis... Les mangues, l'ananas, les fruits de la passion, les agrumes, toutes les baies, les figues... Tous !



75

Samosas fraises-cajou



Ce dessert est parfait! Le cuir de fraise est parfumé, la crème de cajou sucrée est fondante et digeste grâce à une légère pré-fermentation. Elle se prête à tous les parfums. Laissez jouer votre imagination.

Ingrédients pour 2 feuilles de « cuir de fraises » :

- 250 g de fraises
- 1 c. à s. de graines de lin mixées
- 1 ou 2 c. à s. de sirop d' agave (si besoin)
- ½ banane (facultatif)

Préparation :

Mixer le tout, étendre sur les feuilles de Teflex. Surveiller le séchage (4 ou 5 h) et retourner les feuilles dès que le dessus est sec au toucher mais encore souple. Sécher sur la grille une demi-heure. Découper chaque feuille en 4 ou 6 rubans.

Ingrédients pour la crème de cajou :

- 1 tasse de noix de cajou, trempées 4h puis rincées
- 6 capsules de probiotiques ou 1 c. à s. de miso blanc
- Sirop d'érable
- Quelques fraises
- 1 c. à c. de jus de citron
-

Préparation :

Mixer les noix de cajou avec une demi-tasse d' eau. Ajouter l' eau progressivement, en mettre le minimum.

Ajouter le miso ou les probiotiques.

Recouvrir d' un film pour éviter le contact avec l' air.

Poser sur le déshydrateur (pendant que le cuir de fraise sèche, par exemple). Il faut laisser fermenter environ 8h au chaud.

La crème va doubler de volume et devenir aérienne !

Ajouter le jus de citron, le sirop d'érable et les fraises.

Montage :

Déposer une cuillère de la crème sur le premier ruban.

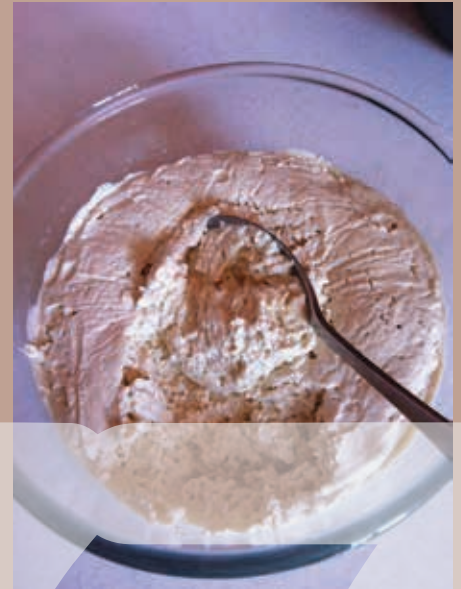
Replier en formant un triangle. Puis replier le triangle sur lui-même, faire plusieurs plis jusqu'à ce que le samosa soit formé !

Servir avec un peu de crème !

La recette de Sophie

Sophie est graphiste et passionnée de crusine. Elle donne des cours d' alimentation vivante au travers de son association, So'cru !

<http://socrusogood.wordpress.com>





Les Légumes lacto-fermentés

- La choucroute-ananas
- Choucroute vite faite
- Choucroute multicolore
- Kimchi de chou blanc
- Kimchi
- Sauce courgette fermentée
- Kimchi de chou blanc
- Canapés du paradis

Les légumes lactofermentés

Cette description de la méthode complète pour la lactofermentation des légumes est tirée de la brochure *La lacto-fermentation des légumes*, téléchargeable sur le site <http://bit.ly/1iXQzxf>

Ingrédients :

Les légumes : il est possible de faire lactofermenter la plupart des légumes (ail, côte de bette, betterave, carotte, céleri, champignons, choux de toutes sortes, concombre, courgette, fève, haricot vert, navet, oignon, petit pois, poivron, potiron, radis, scarole, tomate...). Ils doivent être issus de culture naturelle : une des principales causes d'échec lors de la lactofermentation est l'utilisation de légumes ayant subi des traitements ou des amendements chimiques. Une longue période pluvieuse n'est favorable ni aux légumes dont la teneur en sucre et la concentration en substances aromatiques diminuent, ni aux bactéries lactiques présentes à la surface des légumes. Quelques jours de soleil et de chaleur remédie à ces inconvénients. A noter que la tomate bien mûre (la tomate verte contient trop de solanine, substance toxique) contient des substances de croissance favorisant la multiplication des bactéries, on peut en ajouter à toutes les préparations.

Les aromates : ail, aneth, coriandre, cumin, estragon, feuille de cassissier, griottier, framboisier, genièvre, laurier, moutarde, piment, raifort, sarriette, thym... Non seulement les aromates apportent saveurs et arômes aux préparations, mais ils sont également riches en substances actives. Ainsi, l'ail, les baies de genièvre et le piment contribuent à empêcher la pourriture ; les feuilles de framboisier et de cassissier sont riches en bactéries lactiques ; les baies de genièvre et le cumin facilitent la digestion de la choucroute.

L'eau : il est recommandé d'utiliser de l'eau de source (pas de l'eau en bouteille !).

Si l'on utilise de l'eau du robinet, il faut la laisser reposer une nuit ou la faire bouillir quelques minutes pour que le chlore s'évapore.

Le sel marin est recommandé pour sa teneur en minéraux et en oligo-éléments. La quantité de sel nécessaire dépend de la qualité des légumes. Un manque de





sel peut conduire à une fermentation alcoolique et au pourrissement des légumes. L'ensemencement n'est pas indispensable, il favorise et guide la fermentation. Le petit-lait, riche en lactose, vitamines et sels minéraux, favorise la fermentation des légumes pauvres en éléments nutritifs comme les concombres. Le jus de préparations lactofermentées (notamment le jus de concombre) permet un démarrage rapide de la fermentation.

Matériel

Il n'est pas besoin de matériel sophistiqué pour lactofermenter.

- Les récipients : les bocaux en verre à vis (que l'on récupère aisément), tout comme les bocaux à joint, conviennent parfaitement, ils permettent de faire de multiples essais et d'ouvrir les bocaux au fur et à mesure de sa consommation. Les pots à joint d'eau sont des récipients spécialement conçus pour la lactofermentation : ils laissent s'échapper le gaz carbonique produit par la fermentation mais empêchent l'entrée d'air et donc d'oxygène néfaste à la lactofermentation. Traditionnellement, on utilisait des récipients ouverts (tonneau en chêne, pot en grès), ces récipients nécessitent plus d'attention et une mise en place plus compliquée (linge, planchette, pierres...).

Il existe de très nombreuses recettes pour préparer les légumes lactofermentés, avec autant de variantes, mais elles s'appuient généralement sur un des deux principes suivants, soit :

- réduire les légumes en petits morceaux (émincés ou râpés),
- les mêler au sel et aux aromates,
- remplir le récipient en tassant fortement,
- éventuellement, ensemencer avec du petit-lait ou du jus lactofermenté,
- couvrir d'eau si les légumes n'ont pas rendu suffisamment de jus,
- fermer le récipient ou placer la planchette pour les récipients ouverts,
- laisser les légumes entiers (haricot, bouton de fleurs, cornichons) ou coupés en morceaux,
- préparer une saumure (10 à 30 g de sel par litre), remplir le récipient de légumes, couvrir avec la saumure,
- fermer le récipient ou placer la planchette pour les récipients ouverts.

La fermentation

Une fois la préparation achevée, la fermentation est influencée par la température à laquelle on place les pots. Au départ, il est important d'avoir une température supérieure à 15°C et inférieure à 25°C pour que la fermentation démarre rapidement, la température optimale se situant, selon les légumes, entre 18°C et 22°C.

Une méthode simple pour guider la fermentation en température consiste à laisser les pots à la cuisine pendant 3 jours puis de les placer dans un endroit plus frais (la cave, le cellier...) jusqu'à leur consommation.

Pour la phase de stockage, il est parfois préconisé de placer les pots dans le bas du réfrigérateur. Cela nous semble peu cohérent dans la mesure où la réfrigération est vorace en énergie alors que la lactofermentation permet justement d'éviter la consommation d'énergie (contrairement à la stérilisation, la pasteurisation, la congélation ou la surgélation...). Si la température s'élève au-dessus de 10°C, cela ne compromet en rien la conservation des aliments, ils seront simplement un peu plus acides. Elle influence cependant la durée de conservation, mais les légumes se conservent aisément plus d'un an même si la température est supérieure à 10°C.



Influence de divers paramètres

Le sel favorise les bactéries lactiques au détriment des autres organismes. L'activité des micro-organismes aérobies lors de la pré-fermentation est donc fortement influencée par la teneur en sel. Ce sont ces micro-organismes qui ramollissent les légumes. Si l'on veut des légumes croquants, on mettra plus de sel ; si l'on veut les amollir on en mettra moins.

La température : plus la température est élevée, plus les bactéries sont actives. Durant la pré-fermentation, une température élevée favorise l'amollissement des légumes. Une température basse lors de la phase de stockage permet de conserver des sucres nécessaires à la formation des arômes. Ainsi, les préparations faites en été ont tendance à être très acides et moins goûteuses, tous les sucres étant transformés en acide lactique. Si les conditions ne permettent pas une température basse, on raccourcit la durée de pré-fermentation et d'acidification.


L'ensemencement consiste à apporter un « levain » : des bactéries lactiques et un milieu qui leur est favorable (petit-lait, jus de légume lactofermenté) ; de ce fait, il a le même type d'influence que le sel sur la consistance des légumes : plus on apporte de « levain », plus les légumes sont croquants. De plus, l'ensemencement oriente fortement la fermentation et la saveur du produit final puisqu'il apporte des bactéries spécifiques (au petit-lait ou aux concombres par exemple). Le même légume fermenté dans les mêmes conditions avec ou sans ensemencement n'aura pas le même goût.

La taille des morceaux influe sur la quantité de sucre libérée lors de la fermentation et donc sur l'acidité du produit final. Des légumes entiers ou des gros morceaux libéreront peu de sucre et seront moins acides.



La fermentation est-elle réussie ?

La lactofermentation est un procédé de conservation sûr, nous n'avons jamais entendu parler d'intoxication suite à l'ingestion de tels aliments. La simple observation du produit final nous indique si la fermentation est réussie. Les légumes obtenus doivent être appétissants, d'une saveur agréable et acidulée. Une mauvaise fermentation dégage une odeur nauséabonde et les aliments ont un goût de moisi ou de pourri. Elle est souvent due à une température trop basse ou trop élevée au départ, ou au contact avec l'air (légumes non immergés).



La choucroute-ananas

*La recette de
Christophe*

78

Réipients :

Un pot à choucroute en terre cuite avec joint à eau, de 10l
Une râpe ou un robot ménager

Ingrédients :

- 6 kilos de chou pointu (c'est un chou tendre qui est idéal pour la choucroute)
- Un bel ananas (au moins 1 kg)
- 2 gros oignons blancs
- 2 litres d'eau salée (20g de sel de mer biologique), préparés à l'avance pour que le sel ait fondu. Utiliser de l'eau pure.

Préparation :

Râper le chou. Réserver quelques grandes feuilles (3 ou 4).
Tous les 2 kilos de chou râpé, mettre en couche au fond du pot.

Tasser fermement avec un pilon en bois ou au poing.

Trancher l'ananas et couper l'oignon en rondelles et répartir un peu sur la couche.

Renouveler, sur 3 couches au total.

Bien compacter à chaque fois.

Puis placer des feuilles de chou sur le dessus, de manière à recouvrir le tout.

Poser les poids fournis avec le pot à choucroute.

Verser les 2 litres d'eau salée dedans.

Il doit y avoir 3 à 4 cm de liquide au-dessus des poids en pierre.

Fermer avec le couvercle. Remplir le joint avec de l'eau

Exposer à 20 °C environ durant 2 à 3 jours.

Dès que des bulles apparaissent dans l'eau du joint, la fermentation a lieu.

Placer alors le pot dans une pièce à 18 °C et laisser entre 3 et 4 semaines, sans y toucher.

Il restera alors à ouvrir et sortir la choucroute.

C'est le moment de la récolte du jus !

Il est meilleur d'utiliser son propre jus pour ses fromages (voir page 30). On peut également le boire (plutôt en début de repas ou en dehors des repas) ou l'utiliser dans une sauce salade, dans un smoothie, etc.

On peut prendre tout le jus et mettre toute la choucroute dans des saladiers, mais on peut également n'en prélever qu'une partie en fonction de ses besoins puis refermer, et se resservir quelques jours après.

La choucroute se conserve très bien au réfrigérateur. De l'ordre de plusieurs semaines.





Choucroute vite faite d'hiver

La choucroute se marie
divinement avec l'ananas frais...

Ingrédients :

- De la choucroute prête à l'emploi
- quelques rondelles d'ananas
- quelques brins de thym
- un morceau d'oignon
- une gousse d'ail

Préparation :

Couper l'ananas en dés.

Couper finement le thym, d'ail et l'oignon.

Ajouter la choucroute et mélanger.

La recette de Carine

Carine est à l'initiative du Chou Brave. Ayant découvert l'alimentation vivante il y a plusieurs années, elle a à cœur de partager cette alimentation-mode de conscience qui a changé sa vie et l'emmène pas à pas vers la régénération et l'Abondance : une abondance de vie, d'énergie, de bien-être, de joie, de paix et d'unité...

<http://www.leblogdecarinephung.fr>



Choucroute multicolore

Préparation : 12h + 30 min + 8j

Ingrédients :

- 1 chou chinois
- 1 bouquet de brocoli
- 2 carottes
- 1 radis blanc et/ou plusieurs radis roses
- 1 navet / rave
- 1 poivron rouge (en option)
- condiments :
- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre frais (au goût)
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de miel ou sirop d'agave
- 1 c. à c. de poivre de cayenne

Préparation :

Couper tous les légumes en tranches, petits morceaux ou les râper, les placer dans un grand bol et les recouvrir de saumure (dissoudre 3 c. à s. de sel dans 1 litre d'eau). Placer une assiette et un poids par dessus (par exemple une carafe remplie d'eau), afin que les légumes soient complètement immergés. Laisser ce mélange reposer pendant 8 heures ou toute une nuit à température ambiante.

Le lendemain, rincer et égoutter les légumes. Mixer tous les condiments avec un peu d'eau salée dans un robot ou mixeur et bien mélanger cette pâte de condiments dans vos légumes. Ensuite tasser la choucroute multicolore dans un bocal en verre bien propre avec fermeture à clip métallique, en pressant avec vos poings pour faire remonter un peu de liquide et éliminer l'air des légumes. Laisser au moins 2,5 cm d'espace en haut du bocal avant de fermer, pour permettre aux gaz de se former durant la fermentation.

La recette d'Amy Webster

Cette recette est tirée de l'ebook *Harmonie d'hiver - Votre vitalité au cœur de l'Hiver, 30 recettes crues de saison pour rester en pleine forme*, en vente sur simplementcru.ch



Laisser reposer dans un placard pendant 4-8 jours, mais goûter après 4 jours pour vérifier si le goût est suffisamment aigre. Quand le goût désiré est atteint, mettre le bocal au frigo et consommer.

Note : cette recette s'inspire de la recette traditionnelle de Kimchi, un plat fermenté épicé coréen.

Un peu d'aliments fermentés tous les jours permet d'améliorer la digestion et stimule notre système immunitaire en nous fournissant des probiotiques naturels.

Cette version est adaptée aux goûts de chez nous et peut faire un cadeau «fait maison» très apprécié. Pour offrir, transvasez dans de jolis bocaux plus petits !

Une choucroute fermentée se conserve pendant des mois au réfrigérateur.



Les légumes lactofermentés

Kimchi de chou blanc

(donne environ 1 litre, selon la grosseur du chou)

Légumes :

- la moitié d'un gros chou blanc
- 2 carottes coupées en julienne
- 6 oignons verts coupés en biseau
- 3 à 4 c. à s. de gros sel de mer

Sauce :

- 1 c. à s. de tamari
- ¼ de tasse d'eau
- 1 c. à s. de bon paprika
- 2 c. à c. de sucre brut ou nectar d'agave
- 4 gousses d'ail
- un tronçon d'environ 1 cm de gingembre frais
- 1 petite pomme épluchée, le coeur enlevé (ou la moitié d'une grosse pomme)
- poudre de cayenne au goût



99

Préparation :

Enlever le trognon du chou puis le couper en lanières assez larges. Recouper ces lanières pour obtenir des morceaux de la grosseur d'une bouchée. Recouvrir les morceaux de chou d'eau froide dans un grand bol et ajouter le gros sel. Laisser tremper le chou, en remuant de temps en temps, entre 5 et 8 heures.

Pour faire la sauce, mettre tous les ingrédients de la sauce dans un blender ou un mini-hachoir et laisser tourner jusqu'à ce que ce soit bien liquéfié. Laisser en attente.

Au bout de 5 à 8 heures, rincer soigneusement le chou, plusieurs fois, pour s'assurer qu'il ne reste pas trop de sel.

Bien égoutter le chou et le mettre dans un grand bol avec les carottes en julienne et les oignons verts taillés en biseau. Ajouter la sauce et bien mélanger.

C'est le temps de mettre le tout à fermenter. On peut mettre le kimchi dans un grand pot ou simplement recouvrir le bol d'une pellicule plastique, c'est plus pratique pour brasser. Pour ma part, j'ai laissé mon kimchi fermenter 12 heures à température de la pièce, la recette originale disait 24 heures... c'est comme on aime. Brasser de temps en temps pour que le chou soit bien enrobé de sauce.

Une fois fermenté, on met le kimchi en pots et on réfrigère. Il se conserve longtemps au frigo.

Le kimchi est généralement mangé froid, en accompagnement, ou incorporé à des salades, il peut aussi servir à garnir des sushis. Cette version du kimchi étant moins assaisonnée qu'un kimchi traditionnel, nous l'avons dégusté au naturel, garni de graines de sésame et d'oignons verts hachés.

La recette de Julie

Julie Belzil, passionnée par la santé holistique, l'alimentation saine et la cuisine gourmande, passions qui sont comblées par l'alimentation vivante, partage ses nombreuses recettes sur les sites Tout Cru dans le Bec et Crudivorisme.

<http://toutcru.blogspot.com>
<http://www.crudivorisme.com>

Kimchi

Le kimchi est un plat typique de lactofermentation à l'asiatique.

Ingrédients pour un bocal en verre de 2 litres environ :

- 1 gros chou chinois
- 3 belles carottes
- 1 chou-rave
- 3 oignons verts en botte
- 1 morceau de racine de gingembre fraîche (environ 50 g)
- 2 c. à s. de miel
- 60 ml de vinaigre de riz
- une grosse pincée de sel (facultatif)
- 1 grosse pomme
- 2 gousses d'ail
- Une pincée de piment de Cayenne (facultatif)

Préparation :

Eplucher les ingrédients (les oignons, les carottes, le chou-rave, le gingembre, la pomme), hacher fin le chou chinois et les oignons, trancher en lamelles la pomme et râper le chou-rave et les carottes.

Verser tous les légumes et la pomme dans un grand saladier. Attention, prévoyez vraiment un très grand contenant pour pouvoir ensuite mélanger à votre aise. En effet, la quantité paraît impressionnante au début mais elle diminue tout au long de la préparation.

Dans un petit mixeur, mixer le gingembre avec l'ail, le vinaigre de riz, le miel, le sel et le piment jusqu'à obtention d'une sauce. Versez cette préparation sur les légumes.

Les recettes de Colette et Nadège

Colette et Nadège, mère et fille, promeuvent l'alimentation vivante via leur blog, leur boutique en ligne de produits crus, leurs ebooks et leur livre sur les smoothies verts.

<http://veganbio.typepad.com>

<http://www.marketveg.com>



Mixer et masser vigoureusement les légumes à pleines mains de manière à ce que le chou s'attendrisse et qu'il commence à relâcher du liquide. Continuer jusqu'à ce que vous ayez une certaine quantité de liquide au fond du saladier (environ 4-5 minutes). Le volume aura énormément diminué.

Laisser reposer à température ambiante quelques heures. Goûter et ajouter du sel si le vous souhaitez. Verser ce mélange dans un bocal stérilisé, en pressant bien de manière à ne pas laisser de poches d'air, et en laissant aussi quelques centimètres de vide au-dessus. Couvrir avec un couvercle laissant passer l'air, ou ouvrir le pot régulièrement pour laisser s'échapper la pression. En effet, la fermentation va provoquer la formation de gaz, et si vous ne le laissez pas s'échapper vous pourriez bien vous retrouver recouvert de kimchi lorsque vous ouvrirez le bocal pour le goûter !

Laisser ainsi 2 à 4 jours à température ambiante. Vous verrez certainement de petites bulles apparaître. Une fois qu'il est à votre goût, fermez le bocal et conservez-le au réfrigérateur. Vous pouvez le garder pendant plusieurs mois.

Sauce courgette fermentée

Ingrédients :

- 1 petite courgette, hachée
- 1 c. à s. de tamari
- 1 tige de céleri, hachée
- ½ tasse de Réjuvelac (ou sinon d'eau plate, pure)
- 4 tiges de persil



Préparation :

Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse. Mettre le mélange dans un bol et laisser fermenter selon le liquide utilisé (6 à 8 heures avec le Réjuvelac, 15 à 20 heures avec l'eau) à température ambiante, idéalement entre 20 et 25°C.

Note : Vous pourrez utiliser cette sauce avec tous les légumes de votre choix, râpés, taillés en rondelles, lamelles, tagliatelles ou spaghettis, éventuellement comme sauce salade avec des verdure, sur un risotto de courge ou de panais ou encore comme trempette pour des bâtonnets de crudités variées ou des crackers crus.

La recette de Jennifer

Canapés du paradis

Voici un moyen ultra simple de glisser des aliments lactofermentés dans la bouche de votre famille, amie, enfants, avec ces canapés surprises !

Pesto d'épinards :

- Épinards frais
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail cru
- Poivre noir

Farce de légumes :

- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- Olives vertes
- Pousses de tournesol
- Poivre Noir
- 1 (ou 2) oignon vert
- Choucroute

Canapés :

Courgettes coupées à la mandoline et/ou concombre en tranches

Préparation :

Pour créer le pesto d'épinards, rien de plus simple ! Prendre une bonne poignée d'épinards frais, les jeter dans son mixeur, ainsi que les autres ingrédients... Vous allez obtenir un pesto épais et magnifiquement odorant et vert. (Vous pouvez aussi en faire plus et le garder au frigo).

Ensuite pour votre mixture de légumes, hacher finement tomate et poivron rouge, quelques olives vertes, un oignon vert ou deux au choix, quelques pousses de tournesol. Mélanger le tout dans un bol, ainsi qu'un peu de poivre noir et environ deux cuillères de pesto.

Couper ensuite vos courgettes à la mandoline et/ou vos concombres en rondelles...
Que ce soit concombre ou courgettes, déposer une fine couche de pesto (avec un pinceau à cuisine ou une petite cuillère, c'est parfait), puis une couche de farce de légumes et enfin une couche de choucroute.

Vos canapés de concombres sont déjà prêts ! Quant aux roulés de courgettes, vous n'avez qu'à les rouler minutieusement et les piquer à l'aide de cure-dents, ça risque de déborder un peu alors faites attention !

*J'allais oublier : vous pouvez, si vous le souhaitez, dégorger vos courgettes et concombres !
Pour finir, l'option de transformer ceci en lasagnes est tout à fait envisageable...*





96

Recettes sans fermentation

- Fromage de noix de cajou et macadamia
- Parmesan végétal
- Tartar'tinade
- Faux-mage blanc de courgette à la coco et compote crue d'abricots
- Pizza au faux-mage frais de courgette
- Soupe aux pois chiches
- Soupe «sorcière» de la mer
- Faux-mage au poivron



Fromage de noix de cajou et noix de macadamia

La recette de Karen

Karen Knowler, coach et chef cru, publie « Go Raw! Weekly » - un magazine numérique gratuit pour tous les amoureux de l'alimentation vivante. Si vous souhaitez rayonner, vous sentir bien et créer une vie « crue », que vous aimez les recettes et conseils gratuits, rendez-vous sur www.TheRawFoodCoach.com

Avec seulement 4 ingrédients ! Et tellement facile et rapide à préparer...

Ingrédients :

- 2 tasses de noix de macadamia
- 2 tasses de noix de cajou
- Le jus d'un ou deux citrons (en fonction de votre goût)
- 1 gousse d'ail

Préparation :

Mixer les ingrédients jusqu'à former une pâte homogène. Si vos citrons ne sont pas très juteux, vous pouvez ajouter un peu d'eau. Goûter. Adapter l'un des ingrédients si nécessaire. Au besoin, ajouter du sel ou de l'épice.

Transférer dans un récipient ou un moule.

Servir avec des crackers, coupé en fines tranches ou en cubes.

Vous pouvez ajouter différents ingrédients pour en faire un fromage à la saveur différente. Par exemple, du piment ou des tomates séchées, etc.

Peut se conserver 5 à 7 jours au réfrigérateur.

Parmesan végétal

Ingrédients :

- 1 tasse de noix de cajou ou d'amandes blanches
- 1 jus de citron
- 3 c. à s. de levure maltée

Préparation :

Réduire les noix avec le pulseur sans faire de la poudre, garder un aspect granulé... Ensuite mélanger le tout avec le citron et la levure. Mettre au déshydrateur durant une nuit.

Ce parmesan est excellent comme accompagnement, les enfants en raffolent ... Et ils ne sont pas les seuls !

Tartar' tinade

Très bonne aussi si l'on remplace la ciboulette par de la sauge...

Ingrédients :

- 1 tasse d'amandes blanches réduite en purée
- 1 oignon réduit en purée
- 4 c. à s. d'eau
- 2 c. à s. de ciboulette
- 2 c. à s. de vinaigre
- Le jus d'un citron
- sel et poivre

Mélanger le tout et déguster frais...

Le mot de Leilla : J'utilise toujours des herbes aromatiques de mon jardin et des pétales de fleurs comestibles pour agrémenter mes fromages...



Les recettes d'Hélène

Hélène est une jeune femme de 27 ans. Au fil des années, elle s'est découverte une passion pour la cuisine, devenue une détente et un remède au stress du quotidien. Cette passion s'étend ensuite à l'aspect nutritionnel de la cuisine, à la connaissance des aliments, de leur mode de production et de leurs propriétés. Ces vagabondages la mènent progressivement vers le bio, puis vers le végétalisme. Consommatrice de blogs culinaires et de smoothies verts par tonnes, Hélène a cédé à la tentation de créer le sien :

Green me up !

<http://green-me-up.blogspot.fr>



Faux-mage blanc de courgette à la coco et compote crue d'abricots

Pour 4 personnes

Pour la « compote » d'abricots :

- Environ 500 g d'abricots (poids sans noyaux)
- 1 citron
- 3 c. à s. bombées de sirop d'agave (ou miel, sucre...)
- ½ c. à c. de cardamome en poudre (facultatif)
- 1 c. à c. de vanille liquide (facultatif)

Pour le faux-mage blanc de courgette, saveur coco :

- 100 g de noix de cajou
- 500 g de courgettes (environ 2 courgettes de taille moyenne)
- 100 ml d'eau
- 1 citron
- 2 c. à s. bombées de sirop d'agave (ou miel, sucre...)
- 2 c. à s. bombées de farine de noix de coco
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Montage :

1 compote crue d'abricots
1 fromage blanc de courgette
graines de chanvre entières à volonté
1 poignée de feuilles de menthe (facultatif)

La compote crue :

La veille, laver et essuyer les abricots. Les ouvrir en deux, les dénoyauter et les couper en quartiers, recouper les quartiers en deux. Placer les lamelles d'abricots dans un saladier.

Presser le citron. Mélanger le jus de citron au sirop d'agave (ou miel, ou sucre) jusqu'à ce que le produit sucrant se dissolve, puis ajouter la cardamome et/ou la vanille ; verser sur les abricots et mélanger délicatement, sans casser les fruits pour les enrober de sirop. Couvrir et placer au frais une nuit.

Le lendemain matin, c'est prêt ! Vous pouvez servir tel quel, ou écraser un peu les fruits pour une allure plus « cuite ». Cette compote crue ne se conserve pas plus d'une journée.

Le faux-mage blanc de courgette :

La veille, également, placer les noix de cajou dans de l'eau et laisser tremper une nuit. A défaut, laisser tremper au moins 1 heure.

Le lendemain, laver et éplucher la courgette puis la détailler en dés. Dans le bol d'un blender, mixer à grande vitesse tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et lisse.

Remarque : pour un faux-mage blanc légèrement vert, vous pouvez garder la peau de la courgette. Il vaut alors mieux qu'elle soit bio et bien nettoyée (frottée avec un peu de bicarbonate de soude, par exemple).

Montage :

Laver et ciseler les feuilles de menthe. Garder le sommet des tiges pour décorer.

Dans des verres, déposer des couches successives de compote crue d'abricots, de faux-mage blanc de courgette, de menthe ciselée et de graines de chanvre. Orner de sommités de menthe.



Pizza au faux-mage frais de courgette

Pour 1 garniture de pizza

Pour la pâte de la pizza, on peut faire une des recettes de pain (voir page 43 à page 45) et étaler la pâte sur une feuille de Teflex, de manière à former une croûte de pizza, puis déshydrater.

Ingrédients :

- 1 grosse courgette (environ 180g)
- le jus d'1 petit citron
- 2 c. à c. bombées de tahin semi-complet
- 3 petites noisettes de miso (noir)
- 3 à 6 pincées de poudre d'ail (au goût)
- ½ c. à c. de moutarde
- 1 c. à c. d'huile d'olive (facultatif)
- 8 belles feuilles de basilic
- 2 c. à s. de graines de chia

Laver la courgette. Pour un faux-mage vert, ne pas l'éplucher. Pour un faux-mage (presque) blanc, l'éplucher. La couper en dés.

Dans le bol d'un blender, placer tous les ingrédients sauf les graines de chia et mixer. Lorsque la préparation est lisse et homogène, ajouter les graines de chia et mélanger. Placer au frais une heure, puis mixer à nouveau jusqu'à ce que les graines de chia ne soient (presque) plus visibles.

Montage :

Prendre une base de pizza, étaler le faux-mage frais, y disposer des quartiers de tomate, des olives et des morceaux d'avocat coupés en dés.



Soupe aux pois chiches et son fromage de noix de cajou

J'adore la soupe de pois chiches qui est la spécialité de Constantine, en Algérie. La voici déclinée en version crue. Elle pourra être gourmandement accompagnée d'un fromage et de quelques crackers de votre choix.

Pour une personne

Ingrédients :

- 20-25 cl de jus de carottes-persil frais
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- du cumin
- un peu de jus de citron
- du persil
- un peu de coriandre
- un petit oignon
- une poignée de pois chiches germés
- eau chaude

Préparation :

Verser le jus de carottes-persil dans un grand bol. Ajouter le cumin, l'huile d'olive, le jus de citron, les brins de persil et de coriandre ciselés ainsi que de l'oignon émincé. Verser un peu d'eau chaude. Y plonger les pois chiches. Déguster !

101

Soupe « sorcière » de la mer

Ingrédients :

- ½ citron sans la peau
- 2 gousses d'ail
- ½ oignon
- la chair d'½ avocat
- 1 c. à s. de purée d'amandes
- 1 petite poignée de dulse sèche
- 1 gros tronçon de kombu sec
- 1 à 5 c. à s. de spiruline (au goût)
- 1 belle poignée de mâche
- (facultatif : herbe de blé ou d'orge en poudre)
- eau chaude (environ un litre, à adapter suivant la consistance désirée)

Remarque : on peut évidemment utiliser des algues fraîches.



Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans le blender, excepté l'eau chaude, et mixer grossièrement. Ajouter l'eau chaude et mixer.

Déguster chaud !

Petit plus : par ailleurs, la soupe sera encore meilleure si vous « recyclez » du petit-lait issu de la fermentation d'un faux-yaourt végétal (et notamment le fromage ortie-spiruline de la page 33). Vous en mettez alors un fond dans le blender et ajouterez simplement un peu moins d'eau chaude.

Remarque : j'aime obtenir un potage bien liquide pour cette soupe que je savoure en repas. Si j'éprouve une envie de finir sur une note encore plus gourmande, un petit bout de fromage végétal fait merveilleusement l'affaire

Faux-mage au poivron

Ingrédients :

- 2 tasses de noix de cajou
- ½ à 1 poivron rouge
- 1 à 2 gousse(s) d'ail
- De la levure de bière
- Du vinaigre de cidre
- Un peu d'eau

Préparation :

Mixer.

Ne pas hésiter à rajouter des herbes
(type origan ou des épices !)

La recette de Guillaume Mariais

En formation de naturopathie, Guillaume est aussi un Chef cru qui s'est formé auprès de Matthew Kenney. Ce jeune homme aux talents crulinaires créatifs a de bien précieuses ressources en lui.

<http://amouraw.over-blog.com>

<https://www.facebook.com/guillaume.mariais>

Ah, le fromage et le pain ... Deux grandes figures de la gastronomie française ! Si l'on peut très bien s'en passer, on peut aussi opter pour retrouver leur saveur tout en mangeant vivant.

L'intérêt : se faire plaisir, mais aussi mieux digérer les graines et oléagineux grâce à la lactofermentation.

