



Atelier Jeûne & Diététique

Détox bien-être en Drôme des collines

Recettes crues

Salade de courgettes au pesto

2 grosses courgettes,
quelques tomates cerises,
1 bouquet de basilic,
1 grosse cuillère à soupe de levure maltée,
4 cuillères à soupe d'huile de chanvre,
1 poignée de noisette,
sel et poivre

Pour le pesto : ciselé très finement le basilic, concassé les noisettes et mélangez les noisettes, la levure maltée, l'huile de chanvre et le basilic. Vous pouvez ajouter un peu de sel et de poivre mais attention la levure maltée donne déjà un goût salé.

Taillez vos courgettes en spaghetti avec un spiraliseur ou en jolies tagliatelles bien fines à l'aide d'un epluche légumes. Ne pelez pas vos courgettes si elles sont bio vous conserverez un maximum de vitamines.

Disposez vos courgettes dans un joli saladier et déposez votre pesto au sommet. Décorez avec des tomates cerises en tranches ou des petits morceaux de tomates séchées.

Couscous

Assaisonnement

1 orange
½ citron
¼ tasse d'huile d'olive
2 c. à soupe de miel ou autre sucrant
1 c. à thé de gingembre frais
1 gousse d'ail
1 c. table de miso
1 c. thé de menthe séchée
½ c. thé de graines de coriandre
½ c. thé de cardamome
½ c. thé de poivre

Couscous

1 chou-fleur complet
2 grandes carottes
1 belle poignée de persil frisé frais

Broyer tous les ingrédients de l'assaisonnement au mélangeur jusqu'à consistance lisse. Verser l'assaisonnement dans un grand bol à salade. Couper les carottes et le chou-fleur en morceaux grossiers. Au thermomix par exemple. Broyer quelques morceaux de chou-fleur et de carotte au mélangeur pour obtenir de fins morceaux qui se collent au parois. Vider le mélangeur sur la vinaigrette et répéter jusqu'à ce que le chou-fleur et la carotte soit entièrement broyée. Immerger les carottes dans la vinaigrette sans attendre est important pour les garder fraîches et non oxydées.

Broyer le persil au couteau ou avec le mélangeur et ajouter à la recette. Bien brasser.

Falafels épicés



200g de carottes
100g de graines de tournesol trempées 4h
1 petite échalote ou oignon nouveau
4 brins de persil
Sel de mer et poivre
Épices en graines à moulin, ou en poudre :
2 c.à.c de graines de coriandre
2 c.à.c de graines de carvi

Mixer tous les ingrédients au robot culinaire ou passer à l'extracteur à jus avec l'embout pour faire des pâtes végétaux : les graines de tournesol

trempées, les carottes, les échalotes et le persil. Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Si vous n'avez pas de robot : râper les carottes finement. Moulin les graines de tournesol. Hacher l'échalote finement. Bien mélanger avec le reste des ingrédients dans un bol. Former des petites boules de falafels. Si la pâte est trop humide, réduire en poudre un peu de graines de tournesol et l'ajouter au mélange de falafels, les déshydrater pendant au moins 2h ou bien dans un four chauffé à 50°C en laissant la porte légèrement ouverte pendant 1-2h.

Recette de Crème à la Vanille



Cette recette de crème à la vanille est une recette originale, idéale pour impressionner les copines et les copains !! Contrairement à la majorité des recettes de desserts, elle se prépare sans oeufs, sans lait, sans beurre et sans crème fraîche.

Portion : 4 personnes

200 grammes de Noix de Cajou

200 ml d'eau

6 c. soupe de Miel

1 c. soupe d'extrait de Vanille

½ c. thé de jus de citron

1. Tremper les noix de cajou dans de l'eau durant 8 à 12 heures.
2. Jeter l'eau de trempage et rincer les noix de cajou avec de l'eau propre.
3. Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur puissant à vitesse rapide.
4. Continuer à mélanger à vitesse rapide jusqu'à obtenir une texture très crémeuse.

Recette de Pudding choco-vanille

Voici une recette minute dangereusement simple et addictive! Quatre ingrédients et 5 minutes suffisent pour créer ce pudding santé onctueux et savoureux.



2 avocats

¼ tasse de cacao cru

½ ou ¼ tasse de nectar d'agave

¼ càc de vanille

1. Mettre tous les ingrédients au mélangeur
2. Broyer jusqu'à consistance parfaitement lisse et crémeuse.
3. Savourer jusqu'à la dernière bouchée!

Ce pudding peut aussi accueillir des saveurs de fruits. Il suffit d'ajouter un fruit tendre comme la poire ou la banane pour obtenir un pudding choco-banane ou choco-poire exquis! Si on remplace la moitié du cacao par du caroube ou du lucuma, on obtient un pudding au caramel.

Cheesecake cru mangue noix de coco



150 g de noix de coco râpée

90 g de flocons d'avoine

450 g d'amandes

175 g de dattes

Pour la crème à la noix de coco :

450 g de noix de cajou

240 g de beurre de coco

240 ml de lait de coco

240 ml d'huile de coco

250 ml de jus de citron vert

8 cuil. à soupe de sucre de fleur de coco

2 pincées de fève tonka râpée

Pour la purée de mangue :

2 mangues fraîches

2 càs de jus de citron vert

Faire tremper amandes et les noix de cajou 4 heures. Tâpiser un moule de 27 cm de diamètres à bords amovibles de papier sulfurisé.

Pour la purée de mangue : peler et couper la mangue, puis la réduire en purée avec 2 cuillères à soupe de jus de citron vert. Réserver.

Pour la base : égoutter les amandes et les dattes. mixer ensemble avec la noix de coco râpée et les flocons. Verser dans le fond du moule et presser fermement pour obtenir une base bien compacte. Pour la crème à la noix de coco : Mixer les noix cajou avec le lait de coco, le jus de citron vert. Ajouter le beurre de coco, l'huile de coco et le sucre de fleur de coco, en continuant à mixer. Si la consistance est trop épaisse, ajouter un peu d'eau, de lait de coco ou de jus de citron vert. Verser la crème de noix de coco dans le moule, en recouvrant la base d'amandes et dattes mixées. Répartir la purée de mangue par dessus et placer au freezer pour que la préparation se solidifie pendant 4 ou 5 heures. Sortir environ 15 minutes avant de servir.

Cookie cru

2 bols de coco râpé

1/2 bol d'huile de coco

1 bol de myrtilles ou de fraises fraîches ou congelées.

3 c. à s. de miel bio

3 c. à s. de mélange de noix de cajou et noisettes préalablement trempées

1/2 c. à c. de vanille

1 pincée de sel marin

Le tout au robot mixer.

Ajuster les ingrédients selon le goût et la texture.

Former les cookies ou de petites boules et les rouler un peu dans de la coco râpée et mettre au frigo 1 heure avant de servir.

Carré de figues

160 g figues sèches- 80 g amandes -2 cas poudre cacao – 1 cas fèves cacao concassées – 1 cas huile coco – poudre de cacao

Mixer le tout sauf poudre cacao et étaler. Mettre au frais 1 heure - Couper des carrés et saupoudrer de poudre cacao

Mayonnaise végétarien

- 1 avocat, seulement la partie jaune
- 3 càc de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 2 c.t. bombées de moutarde de Dijon
- 1 pincée de curcuma
- 4 gélules de lécithine de soja (environ 4 grammes)
- 1/2 verre d'huile ou plus

Mélanger les ingrédients solides dans un robot avec le fouet et ajouter petit à petit l'huile, comme dans une mayonnaise classique.

Pesto de fanes de radis

- Les fanes (feuilles) d'une belle botte de radis roses
- 1/2 citron jaune bio ou non traité
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin ou graine de tournesol (moins cher) préalablement trempé 2 -4 heures
- 1 gousse d'ail
- 30 g de poudre de noisette (facultatif)
- Huile d'olive 1ere pression à froid bio
- 40 g de parmesan râpé (facultatif)

tremper les graines 2 à 4 heures

Lavez les fanes à l'eau froide puis essorez-les minutieusement. Placez les fanes dans le bol du robot mixer.

Dans le bol du robot, ajoutez zeste citron + ail + graines + la poudre de noisette + un filet d'huile d'olive + parmesan + assaisonner et mixez. Vérifiez la consistance de la préparation. Elle doit être assez souple pour pouvoir se tartiner ou être prélevée à l'aide de crackers ou de tacos. Ajoutez de l'huile d'olive et mixez à nouveau si nécessaire. Se garde plusieurs jours au frigo.

Pâté Forestier

- 1 tasse de noix de Grenoble trempées - 1/2 tasse de graines de tournesol trempées - 4 tomates séchées - 10gr de cèpes - 1/3 de tasse d'oignon haché - 1/3 de tasse de branche de céleri en petits morceaux - 2 càs de tahini - 4 càs de sauce balsamique - herbes de Provençes

Réhydrater les cèpes et les essorer. Couper en petits morceaux les cèpes, tomates séchées. Au blender lame S blender les noix de Grenoble et de tournesol par pulsion, et garder un peu de matière à la pâte. Rajouter les autres ingrédients sauf les Cèpes. Mixer le tout puis rajouter les cèpes et remixer par pulsion. Mettre en pot, rajouter sur le dessus des herbes de Provence. Laisser fermenter 48H à T°C ambiante puis mettre au Frigo. Se conserve 8 à 10 Jours, idéal à déguster avec le pain de sarrasin.

Sauce Asiatique



- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
 - 1 cuillère à soupe de tamari
 - 4 cuillères à soupe d'eau
 - 1 cuillère à soupe de sucre de coco ou de miel
 - 1 gousse d'ail écrasée
 - 1 càc de gingembre écrasé
 - 1 càs de carottes râpées
 - Graines de sésame
- Mélanger le vinaigre de riz avec le miel ou le sucre de coco, ajouter le tamari et l'eau et pour finir l'ail, le gingembre, les graines de sésame et quelques carottes râpées.
- Servir pour accompagner des nems ou des rouleaux de printemps ou dans une salade de chou émincés.
- Une petite astuce, lorsque vous utilisez de l'ail et du gingembre dans une préparation, le fait de les mettre à part égale crée un équilibre entre ces deux costauds. Ni l'un, ni l'autre ne l'emporteront, et leur alliance plaira à tout le monde. Se conserve la semaine au frais.

Sauces crèmeuse aux herbes



- 1/3 de tasse de tahini (ou de beurre de noix de cajou)
 - 1 càs de persil haché
 - 1/2 tasse d'oignon vert haché
 - 2 càs de sauce tamari (ou aminos de noix de coco)
 - 2 càs de vinaigre de cidre
 - 1/2 citron pressé
 - 1/4 càc sel de mer et poivre noir chacun (selon goût)
 - 2 gousses d'ail pressées
 - 1/3 tasse de lait de coco ou de lait d'amande
 - 1/4 tasse d'huile d'olive ou d'avocat
- Pour faire une sauce plus fine ajouter 2 cuillères à soupe d'eau
 - Pour une sauce plus épaisse ajouter 1/3 d'avocat mûr.
- Assurez-vous de couper tous vos légumes en premier.
- Placer tout sauf l'huile dans un robot culinaire. Pulser. Ensuite, laisser tourner le robot et ajouter lentement votre huile. Ajouter plus d'oignon ou de sel à la fin selon votre goût.
- Notez qu'il est préférable d'utiliser un lait de coco ou d'amande afin qu'il ne s'épaississe pas trop dans le réfrigérateur. Si vous utilisez du lait de coco d'une boîte, la sauce se figera. Cette sauce se conserve 3 jours au frais, le dessus peu légèrement noircir du à l'oxydation de l'avocat, remuez-la avant de servir.