





Ingrédients :

Food List

Légumes :

3 Betteraves

3 Patates douces

4 Carottes

1/2 Butternut

150g d'Epinards

Ail

Oignon

100g de

Champignons frais
ou déshydratés

150g de Lentilles

corail

Fruits :

2 Kiwis

1 Orange

1 Avocat

1 Grenade

Agrumes....

Oléagineux 400 g.

au choix:

Amandes

Noix

Noisettes

Graines :

Chia

Chanvre

Coriandre

Epices :

Cannelle

Muscade

Paprika fumé*

Cardamome

Clou de girofle

Badiane

Herbes :

Coriandre fraîche

Persil

Cacao cru

Miel

Sirop d'érable

Pollen frais

Rhizome :

Curcuma

Gingembre

Lait végétal si

vous ne le faites

pas vous même :

3 Yaourts

végétaux de

400g (ici

amande mais

libre choix)

Huile :

Olive

Cameline ou

Noix

Condiments :

Miso non

pasteurisé *

Tamari

Vinaigre de

pommes

Vinaigre de riz*

Algues en feuilles

ou en paillettes*

Levure maltée *





Ebook recettes festives

1er jour :

Matin : Bol lumineux

Midi : Patates douces et
sauce végétale/Agrumes

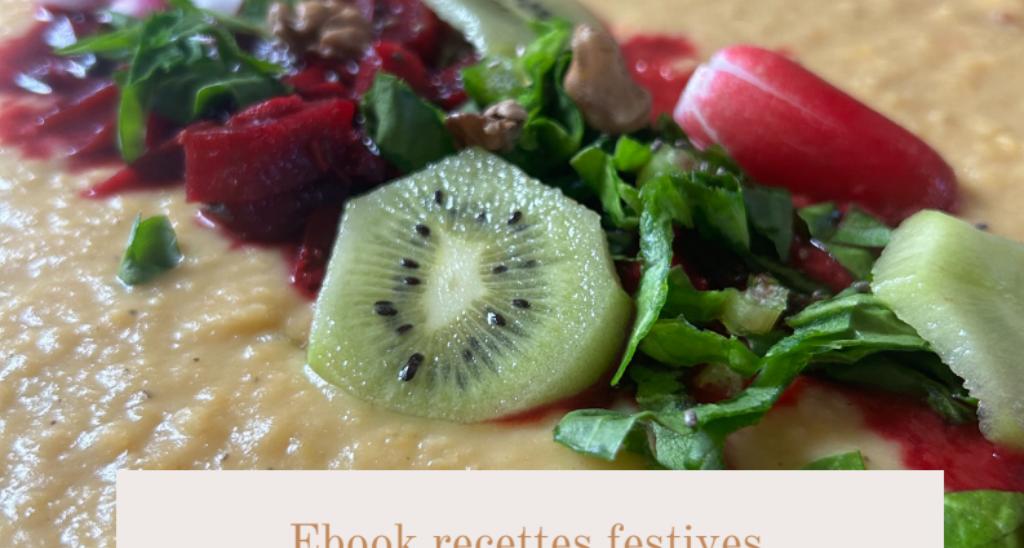
Collation : Golden Latte

Soir : Velouté
Butternut/Champignons



1 personne





Ebook recettes festives

2ème jour :

Matin : Jus douceur

Midi : Brunch de Noël

Collation : Chia pudding

Soir : Lentilles corail
revisitées



1 personne





Ustensiles :

Mixeur à herbes
Bocal en verre
Economie
De jolies assiettes
Une bouteille ou une carafe en verre
Une râpe pour les zestes
Beaucoup de Joie
Un soupçon de créativité
Un brin d'Amour

Légende:

1Cs: Cuillère à soupe
1Cc: Cuillère à café





Pour s'avancer

Préparer votre lait
d'amande, ou de noix :

Choisir de jolies noix ou de belles amandes (300g), les mettre à tremper une nuit, le lendemain rincer, mixer dans un petit blender avec de l'eau de source et filtrer avec un sac à lait végétal ou un torchon de coton. Si vous avez un extracteur, passez les dans celui ci pour fabriquer votre Lait végétal

Sauce amandes/miso :

Dans un bol, glisser 100 grammes d'amande, couvrir d'eau de source, laisser tremper une nuit. Le lendemain, rincer, disposer dans le bol du mixeur avec le jus d'un citron, une Cs de miso non pasteurisé, saupoudrer de thym ou autre aromate, mixer avec un peu d'eau, pour obtenir une pâte consistance, réserver à température ambiante dans un joli bocal, couvrir d'un linge.



Pour s'avancer

Choisir 4 jolies carottes, avec l'économie, les éplucher et poursuivre comme si vous épluchiez la carotte en entier, pour constituer de jolies lamelles fines, les glisser dans un saladier, saupoudrer d'1 Cs généreuse de paprika fumé doux, d'1Cs d'algues en paillettes, d'1 gousse d'ail hachée, ajouter 1Cs de tamari ou sauce soja, 1 Cs de vinaigre de riz

Bien mélanger puis glisser dans un joli bocal en faisant pression avec le poing ou un poids afin de faire "suer" la préparation, remplir le bocal et couvrir d'un poids, laisser à température ambiante 1 jour ou 2

Betteraves:

Eplucher et couper les betteraves en cubes, presser l'agrume de votre choix, et assaisonner la betterave avec le jus d'agrumes, 1Cs de miso, glisser quelques graines de coriandre, parsemer d'herbes aromatiques (coriandre ou menthe). Bien malaxer avec les mains et déposer dans un joli bocal, en faisant pression pour les faire suer. Couvrir d'un poids, d'un linge et laisser à température ambiante 1 ou 2 jours.





Bol lumineux

1 personne

INGREDIENTS

Un demi yaourt végétal

Deux kiwis

1Cc de cacao cru

1 Cs de miel

1 Cc de pollen de fleurs

Quelques graines de grenade et des cranberries pour la décoration

RECETTE

Dans un bol, déposer la moitié du yaourt végétal, 2 kiwis épluchés et découpés en lamelles

Saupoudrer d'une Cc de cacao cru, d'une Cc de pollen de fleurs et d'une Cs de miel

Décorer de baies ou de fruits secs

Déguster le matin, en en-cas l'après midi ou même en dessert



Patate douce accompagnée de sa sauce végétale agrume



1 personne

INGREDIENTS

3 belles patates douces

1/2 yaourt végétal

Le jus d'une orange ou bergamote

1 Cs de tamari ou sauce soja

RECETTE

Laver et couper en deux les patates douces, les mettre à cuire à la vapeur douce ou au four.

SAUCE

Dans le bol du blender, glisser le 1/2 yaourt végétal, le jus d'une orange, 1 Cs de tamari ou sauce soja, mixer, réchauffer et napper les patates douces, déguster.



Lait d'Or



1 personne

INGREDIENTS

Préparer l'équivalent d'une tasse de lait végétal

1/2 Cc de curcuma moulu ou râpé

Un bâton de cannelle

Une pincée de poivre

Un brin de gingembre moulu ou râpé

Un clou de girofle

Badiane ou anis étoilé

1 gousse de cardamome

1 Cc de miel ou sirop d'agave ou d'érable

RECETTE

Dans un petit poêlon, verser le latte, glisser un brin de gingembre, un bâton de cannelle, un clou de girofle, un soupçon de curcuma, une gousse de cardamome, saupoudrer de joie et d'amour, inviter quelques rondelles d'orange, adoucir si vous en ressentez l'envie. Déguster en pensant à vos souhaits de la nouvelle année



Velouté

butternut/champignons



1 personne

INGREDIENTS

1/2 butternut

100g de champignons

1 gousse d'ail

3 échalotes

1 filet d'huile d'olive

1/2 yaourt

1 pincée de noix de muscade

Topping : cacao cru ou levure maltée ou graines torréfiées , ou fruits secs

RECETTE

Eplucher la butternut, retirer les graines et la couper en lamelles: dans la poêle la faire revenir à feu doux avec les échalotes et l'ail. Vous pouvez aussi la faire cuire au four.

Réhydrater les champignons ou les nettoyer, et les faire cuire dans la poêle avec un peu d'huile, les ajouter à la butternut, saler, poivrer, ajouter un peu de noix de muscade

Mixer avec 1/2 yaourt végétal

Parsemer d'un brin de cacao cru ou de levure maltée ou graines torréfiées. Servir chaud

Déguster



Jus doux



1 personne



INGREDIENTS

Un avocat

Une orange douce ou deux clémentines

Une Cs de graines de chia

RECETTE

Préparer le jus d'orange ou clémentine

Éplucher l'avocat, mixer les deux ensemble,

saupoudrer d'une cuillère à soupe de graines de chia.



Brunch festif



1 personne



INGREDIENTS

Préalablement préparées:

Carottes fumées

Betteraves au miso

Amandes au miso

Soupe crue chaude:

Poignée d'épinards

1Cs de miso frais,

1 pincée de muscade

1 gousse d'ail

1 morceau de gingembre

RECETTE

Dans le blender, glisser les feuilles d'épinards, 1 gousse d'ail, 1 morceau de gingembre, 1Cs de miso, 1 filet d'huile, 1 pincée de muscade, couvrir d'eau chaude. Mixer.

Sur la table disposer carottes fumées, betteraves lactofermentées, soupe crue chaude, amande au miso
Déguster.



Chia pudding

1 personne



INGREDIENTS

Une tasse de lait végétal

15g de graines de chia

Fruits de saison

RECETTE

Dans un joli bol, mélanger le lait végétal et les graines de chia, laisser poser une demi-journée au frais

Décorer de fruits de saison crus ou cuits

Adoucir avec du miel ou du sirop d'agave si besoin

Déguster



Lentilles corail revisitées



1 personne



INGREDIENTS

150g de lentilles corail

Les betteraves préparées

Agrume comme bergamote

Une petite poignée d'épinards
frais

Une échalote

De l'ail

Des épices

Des herbes fraîches

1/2 yaourt végétal

RECETTE

Dans une poêle, faire revenir l'échalote et l'ail

Ajouter les lentilles corail, les faire cuire avec un peu
d'eau, ajuster si nécessaire pour éviter qu'elles ne
brûlent.

Laver et rincer les épinards, les couper au ciseau et
les assaisonner de citron vert, de vinaigre de cidre et
d'huile d'olive.

Réserver les betteraves et les épinards lorsque les
lentilles corail sont cuites, les délayer avec le 1/2
yaourt végétal, dresser dans un plat, couvrir des
betteraves préalablement préparées et des feuilles
d'épinards crues.

Garnir de graines de sésame, chia, chanvre ou/et
fruits secs. Déguster



Bonus



Eau féérique



1 personne

INGREDIENTS

Une Cs de graines de chia

Une grenade

Des agrumes: bergamote, citron, clémentine ou/ et kumquat,

Racine de gingembre



RECETTE

Dans une jolie bouteille en verre, glisser les graines de chia, les graines de grenade, les agrumes coupés en rondelles et des morceaux de gingembre

Couvrir d'eau de source ou filtrée

Déposer une nuit au frais

Déguster

Merci pour ce moment!

Bien naturellement,

Alexandra

