

# SOMMAIRE

<i>Crackers Pizza</i> .....	2
<i>Velouté de champignon</i> .....	3
<i>Soupe crue</i> .....	4
<i>Taboulé sans semoule</i> .....	4
<i>Tarte crue citron banane</i> .....	5
<i>Tarte au citron</i> .....	6
<i>Fondant noir sans gluten</i> .....	7
<i>Sauce fenouil</i> .....	8
<i>Pâtes et légumes en cocotte</i> .....	9
<i>Pain sans farine (sans gluten)</i> .....	10
<i>Pain sans gluten</i> .....	11
<i>Houmous sans pois-chiches</i> .....	12
<i>Soupe détox</i> .....	13
<i>Trempette au tournesol multi-usage</i> .....	14
<i>Sauce Napolitaine</i> .....	15
<i>Fond de tarte au cacao cru</i> .....	16
<i>Ganache au cacao cru</i> .....	17
<i>Flan chocolat au lait de coco</i> .....	18

# Crackers Pizza

Publié le 18 octobre 2011 | Par Laura VeganPower

Cru

Pour une dizaine de crackers crus

Temps de préparation : 5 à 10 minutes

Temps de séchage : 8 à 9h00



## Ingrédients :

- 60 gr de noix de Grenoble bio (trempées une nuit)
- 60 gr de cacahuètes non salées bio (trempées une nuit)
- 40 gr de lin bio (brun ou blond selon les préférences)
- 45 ml d'eau
- 20 gr de tomates séchées bio (coupées en 4)
- 1 oignon bio (blanc ou rouge)
- ½ cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de ciboulette fraîche hachée
- 1 cuillère à café de basilic frais haché
- Sel et poivre

## Préparation :

Un jour avant, faire tremper les noix et cacahuètes dans de l'eau.

Le lendemain, retirer l'eau et verser dans le robot avec la lame en « S ». Mixer pour obtenir un concassé de noix/cacahuètes. Ajouter alors les graines de lin et mixer à nouveau pour les concasser également.

Ajouter l'eau, les tomates séchées et mixer afin d'obtenir une pâte épaisse.

Verser le tout dans un grand bol ou saladier, ajouter les oignons que vous aurez émincés au préalable. Mélanger le tout avec une cuillère, ajouter le basilic, l'origan et la ciboulette, saler, poivrer et re-mélanger le tout.

Sur une plaque du déshydrateur, mettre une feuille Teflex (ou papier sulfurisé) puis poser la pâte par-dessus. Étaler une première fois pour obtenir une galette épaisse et ensuite ajouter du film alimentaire par-dessus. Étaler à l'aide d'un rouleau sur une épaisseur de +/- 5mm. Retirer le film et, à l'aide d'une spatule, prédécouper vos futurs crackers. Mettre à sécher durant 1h à 60°C.

Ensuite, poser une autre plaque du déshydrateur par-dessus, renverser pour que la galette soit sur l'autre plaque et retirer la feuille de Teflex (si ça colle, passer un couteau non pointu entre la feuille et les crackers). Baisser la température à 46°C et laisser déshydrater durant 8h (en prenant soin de retourner les crackers à la 4ème heure).

Une fois les crackers bien croquants, couper le déshydrateur et laisser les crackers refroidir (il sont à peine tièdes après la déshydratation).

Garder dans une boîte hermétique et au frais pour une plus longue conservation.

# *Velouté de champignon*

Blog « Belle toute crue » : <http://belletoutecrue.over-blog.com/2014/01/cr%C3%A8me-de-champignons.html> Cru

## **Ingrédients**

( Pour 4 personnes )

- 250 g de champignons de Paris
- 1 petit oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais (cas)
- 1 cuillère à soupe de miso
- 1 cas de sauce tamari sans blé
- 150 g de noix de cajou
- 1 cac de sel de mer
- 1 cas de romarin sec
- 70 cl d'eau chaude ou froide

## **Préparation**

Au mixeur, réduire tous les ingrédients, sauf le romarin, et la moitié de l'eau en une pâte épaisse et lisse.

Ajouter l'eau restante et mélanger pour obtenir une soupe crémeuse.

Ajouter le romarin et mélanger brièvement.

( Se conserve de 5 à 7 jours au frigo dans un contenant hermétique)

# Soupe crue

Cru

## Ingrédients :

- *½ ou 1 avocat (ou plus : on peut aller jusqu'à ½ avocat par personne pour un bon velouté)*
- *1 petit oignon (taille d'une noix)*
- *Quelques amandes trempées dans de l'eau 1 nuit ou 1 cuillère à soupe de purée d'amande (ingrédient facultatif)*
- *1 cuillère à café de bouillon de légume (ou 1 cube ou tout simplement du sel aux herbes, pour éviter le glutamate)*
- *Selon le goût :*
  - *2 tomates + 20 feuilles de basilic + 1 gousse d'ail*
  - *Ou quelques champignons crus + persil + éventuellement curry, muscade etc...*
  - *Ou ½ botte de cresson ou 2 poignées de feuilles de radis ou d'orties fraîchement coupées + marjolaine, muscade...*
  - *Ou Chou-fleur ou poivron ou tout reste de crudités + curry ou gingembre*
- *de l'eau chaude ou tiède ou froide selon le goût.*

## Préparation :

*Mixer tous les ingrédients SAUF L'AVOCAT, avec une petite quantité d'eau froide (si vous voulez finaliser la soupe au dernier moment), ou chaude (si vous la mangerez de suite), dans un blender ou au Thermomix.*

*Juste avant de servir, mixer cette pâte de légumes avec de l'eau chaude et l'avocat.*

# Taboulé sans semoule

Cru

*Remplacer la semoule par du chou-fleur haché, poursuivre la préparation du taboulé à votre convenance (il y a de nombreuses recettes), et laissez vos invités deviner ce que vous avez utilisé comme ingrédient de base : personne ne trouvera !*

# Tarte crue citron banane

Cru

## Ingrédients:

Pour le fond :

- 1 tasse et demie de noix du Brésil (ou amandes ou autre) trempées une nuit
- $\frac{3}{4}$  de tasse de raisins secs trempés une nuit

Pour la garniture :

- 3 bananes
- 3 citrons
- 3 dattes dénoyautées trempées une nuit
- 2 cuillères à soupe de graines de psyllium broyées

## Préparation:

Mixer grossièrement les ingrédients pour le fond, étaler la pâte obtenue dans un moule à mousse.

Presser les citrons. Les mixer finement avec le reste des ingrédients. Verser la préparation sur le fond.

Réfrigérer plusieurs heures.

# Tarte au citron

Référence du livre : Cru de Kate Wood Edition Modus Vivendi

Cru

## Ingrédients :

- 200 gr amandes
- 200 gr raisins
- 50 gr de dattes
- 30 ml de poudre de caroube
- 8 citrons
- 3 bananes
- 15 ml de psyllium

## Préparation :

*Mixer les amandes, écraser les raisins jusqu'à ce qu'ils forment une boule.*

*Ajouter les amandes et la poudre de caroube.*

*Transformer jusqu'à l'obtention d'une nouvelle boule.*

*Possibilité d'ajouter quelques goutte d'eau. Presser ce mélange ds un moule à tarte de 20 cm en remontant sur les côtés.*

*Peler les citrons et enlever les pépins.*

*Mettez la chair ds un mélangeur avec les dattes et les bananes pr obtenir une purée liquide.*

*Ajouter le psyllium et mélanger encore un peu.*

*Verser la garniture ds la croute.*

*Réfrigérer pd plusieurs heures*

# Fondant noir sans gluten

Recette de Valérie Cupillard

Cuit

## Ingrédients(4-5 parts) :

- 250 g de purée de pruneaux non sucrée
- 60 g de farine de riz complet ou demi-complet
- 60 g de sucre de canne complet (panela, muscovado...) ou de coco
- 50 g d'huile d'olive douce
- 2 œufs

## Préparation :

Faites préchauffer votre four à 110 °C.

Mélangez la purée de pruneaux avec la farine de riz.

Dans un autre saladier, mettez les jaunes d'œufs avec le sucre, remuez vigoureusement puis ajoutez l'huile d'olive.

À défaut d'huile d'olive, vous pouvez remplacer dans les mêmes proportions par une margarine végétale bio non hydrogénée.

Incorporez ce mélange au premier.

Montez les blancs d'œufs en neige et ajoutez-les à la pâte.

Chemisez un petit plat à tarte en verre (21 cm de diamètre), versez la pâte et enfournez pour environ 50 mn (recette SEIGNALET).

Pour une cuisson classique, enfournez 35 mn à thermostat 5 (150 °C), sans préchauffage.

Laissez le gâteau refroidir avant de le déguster.

# Sauce fenouil

Recette d'une cliente

Cuit

## Ingrédients :

- 1 bulbe de fenouil
- $\frac{1}{4}$  de litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- sel, poivre
- muscade
- 1 cuillère à café de curry
- herbes éventuellement

## Préparation :

Faire cuire le fenouil à la vapeur

Mixer le fenouil avec un peu de l'eau de cuisson (quantité selon la consistance désirée) et avec le reste des ingrédients selon le goût.

# Pâtes et légumes en cocotte

Cuit

## Ingrédients

- 250g de pâtes sans gluten crues
- 250g (ou plus ! moi je double) de légumes frais ou surgelés pour dépanner
- (facultatif : 250g de viande ou saucisse ou poisson)
- Aromates (beaucoup : sinon c'est fade !: curry, paprika, origan, persil, ail, oignon, etc etc), poivre
- 1 c à café de sel (sauf si saucisses bien salées)
- 750 ml d'eau

## Préparation :

Mettre les ingrédients dans une cocotte ou une casserole à fond épais, dans l'ordre indiqué ci-dessus

Faire cuire 15 minutes à feu moyen

Laisser reposer 5 minutes

Il est possible de remplacer les pâtes par du riz à cuisson rapide – attention de bien adapter la quantité d'eau : il faut en rajouter un peu (2,5 volumes d'eau pour 1 volume de riz.

# Pain sans farine (sans gluten)

danslacuisinedegin.blogspot.fr

Cuit

## Ingrédients

- 250g de flocons de sarrasin
- 100g de poudre d'amande
- 100g de graines de lin fraîchement moulues
- 80g de graines de tournesol
- 80g de graines de courge
- 25g de graines de chia
- 30g de tégument de psyllium (= psyllium blond)
- 50ml d'huile de coco liquéfiée (au-dessus de 25° c'est liquide)
- 600ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 2 cuillères à café de sel

## Préparation

Tièdir l'eau, y faire fondre l'huile de coco et y ajouter le sirop d'agave. Bien mélanger.

Mélanger tous les autres ingrédients dans un grand saladier.

Y verser le mélange eau - huile de coco - sirop d'agave

LAISSER REPOSER 1 HEURE

Mettre la pâte dans un moule à cake chemisé

Cuire 1 heure à 200°C

Démouler et POURSUIVRE LA CUISSON 20 minutes à 200°C sur une plaque.

Laisser refroidir 2 heures.

### Version quinoa noisette :

pour 1 moule en silicone de 10 x 22 cm

- 130 g de graines de tournesol
- 100 g de flocons de quinoa
- 90 g de graines de lin entières
- 70 g de noisettes
- 20 g de graines de chia
- 20 g de téguments de psyllium blond
- 30 g d'huile de coco
- 400 ml d'eau

Cuire 20 minutes dans le moule puis 40 minutes hors du moule

# Pain sans gluten

<https://www.lanutrition.fr/cuisine-et-recettes/recettes-sante/recettes-sans-gluten-et-sans-caseine/comment-faire-chez-soi-un-excellent-pain-sans-gluten>

## Ingrédients :

- 125 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de riz complet
- 25 g de farine de pois chiches
- 12 g de levain fermentescible de sarrasin
- 5 g de farine de guar
- 1 c. à s. bombée de crème kokkoh
- 50 g de graines de courge grossièrement hachées
- ½ c. à c. de sel
- 1 c. à s. de mélange « Grillades de légumes » Hildegarde de Bingen (Florisens)
- 300 ml d'eau tiède

## Préparation :

Dans un grand saladier mélanger tous les ingrédients secs.

Ajouter l'eau tiède (35 °C environ) puis mélanger rapidement et énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène de la consistance d'une pâte à cake. Ajouter un peu d'eau tiède si besoin.

Machine à pain

Verser cette pâte dans la cuve de la machine à pain puis lancer le programme « sans gluten ».  
Dérouler le pain et le laisser refroidir sur une grille.

Four traditionnel

Verser la pâte dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé (pour faciliter le démouillage).

La recouvrir d'un linge et la laisser lever 2 h à température ambiante mais près d'une source de chaleur (au moins 20°C sinon ça ne lève pas).

Cuire environ 1 h à 180 °C (chaleur tournante ou brassée de préférence) dans le four où sera placé un récipient rempli d'eau pour créer une atmosphère humide qui donne une croûte plus fine.

Laisser refroidir dans le four avant de démouler.

# Houmous sans pois-chiches

Recette d'une cliente

Cru

## Ingrédients :

- 1 tasse de courgettes
- 3 à 5 cuillères à soupe de jus de citron
- 3-4 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile de lin
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de paprika
- ¼ de cuillère à café de cumin moulu
- un peu de piment (selon goût)
- ½ tasse de tahin (moins ? attention, c'est amer)
- 1/3 tasse de graines de sésame (trempées éventuellement, ou sèches si besoin d'assécher le mélange)

## Préparation :

Mixer tous les ingrédients sauf le tahin et les graines de sésame.

Ajouter la quantité adéquate de tahin et graines de sésame selon le goût et la consistance désirée et mixer.

# Soupe détox

Cuit

## Ingrédients

- **Chou vert frisé**, coupé en menus morceaux
  - ou **potiron** (5,5 g de glucides aux 100 grammes)
  - ou **courgette**
  - ou **aubergine**
  - ou **céleri-rave**
- **Tomates**
  - ou **carottes** (pour les **caroténoïdes-provitamines A**)
- **Poireaux** (pour les **fibres**)
- **Navet** (idem)
- **Ail et Oignon** (pour les **isothiocyanates**)
- **Cresson alénois ou cresson de fontaine** (pour les **glucosinolates**)
- **Brocolis** (idem)
- **Céleri branche** (pour les **phthalides** détoxifiants) et/ou
- **Fenouil** (qui supprimera d'éventuels ballonnements dus au chou)  
Et pour améliorer la digestion, stimuler les éliminations :
  - **Basilic ou estragon**
  - **Persil ou cerfeuil**
  - **Noix muscade**
  - Autres aromates, condiments ou ingrédients à votre goût

## Préparation :

Faire cuire tous les ingrédients sauf les herbes (basilic, estrago, persil, cerfeuil, ciboulette etc...), la noix de muscade et les autres aromates, condiment...

Ajouter les herbes

Mixer.

# Trempette au tournesol multi-usage



Comme trempette avec des crudités ou des craquelins, comme pâté dans une salade ou dans des sushis, dilué comme sauce à salade, cette recette toute simple est à portée de votre imagination et de votre créativité! On joue à varier les épices pour donner différentes personnalités (thym et romarin, cari et cannelle, cumin et fenouil, aneth, garam masala, etc.).

Portion(s): 2-3

## Ingrédients

### TREMPETTE

3/4 tasse (190 ml) de graines de tournesol, trempées de 4 à 8 heures

1/2 citron (jus)

1 c. à soupe d'un mélange d'épices de Provence

1 c. à soupe de miso

1/2 c. à thé de tamari

1/8 c. à thé de cayenne

1/4 tasse d'eau

(Libre à vous de remplacer le miso et le tamari par de l'eau de Quinton, du sel de mer ou des tomates séchées.)

### CRUDITÉS

1/2 poivron rouge, orange ou jaune

1/2 courgette

2 branches de céleri

(ou autres crudités de votre choix)

### SALADE VERTE

2 tasses (500 ml) de verdure au goût (laitue, épinards, roquette, bette à carde, pousses de tournesol etc.)

1 c. à soupe de vinaigre de cidre OU jus de 1/2 citron OU jus de 1/2 orange

1/2 c. à thé de tamari (optionnel)

## Préparation

Rincer les graines de tournesol et mettre au mélangeur ou au robot culinaire avec tous les ingrédients de la trempette.

Couper les crudités en lanières.

Servir la trempette avec les crudités et la salade dans une belle assiette.

# Sauce Napolitaine

Marie-Sophie L.



## Ingrédients

Pour 1 ½ T de sauce soit pour 2 à 3 personnes

**1 T (150 gr.) de tomates** coupées en dés, épépinées

**¾ T (10 gr.) de tomates séchées**, puis pulvérisées en poudre dans un mini blender ou un moulin à céréales

**¼ T (25 gr.) d'olives noires** dénoyautées

**1 T (100 gr.) de poivron** coupé en morceaux, éventuellement pelé

**½ oignon rouge** ou une belle échalote coupé en morceaux

**2 CAS (30 ml) d'huile d'olive**

**1 ou 2 dattes** dénoyautées ou une cuillère à soupe de sirop d'agave cru

**2 CAS de basilic** frais ou une goutte d'huile essentielle de basilic ou **2 CAC de basilic séché**

**1 CAS d'origan** frais ou une cuillère à café d'origan séché ou d'herbes de Provence

**Une petite gousse d'ail** hachée si elle est bienvenue à vos papilles

**½ CAC de sel**

**Une pointe de poivre de Cayenne**

**Quelques gouttes de jus de citron** éventuellement...

## Préparation

Tous les ingrédients se réunissent joyeusement dans la cuve du robot muni de la lame en S et se laissent broyer docilement jusqu'à la consistance désirée, c'est à dire assez finement afin de se couler en sauce pour accompagner d'autres légumes.

La préparation préfère se reposer quelques temps sur une passoire pour s'égoutter un peu... si elle vous semble trop liquide.  
Le jus délicieux

# *Fond de tarte au cacao cru*

*Marie-Sophie L.*

## ***Ingrédients***

*pour un gâteau pour 12 à 18 personnes soit 2 T de préparation*

***¾ T (75 g.) de poudre de cacao cru***

***¾ T (100 g.) d'amandes, de préférence trempées et déshydratées mais ce n'est pas indispensable***

***½ T (55 g.) de sucre de fleur de coco***

***¼ T (60 ml) d'huile de coco***

***Une grosse pincée de sel***

## ***Préparation***

*Tous les ingrédients excepté le beurre de coco se retrouvent dans la cuve d'un robot équipé d'une lame en S.*

*Ils se laissent broyer finement par pulsions successives afin d'éviter que les amandes ne rendent de l'huile. (ce qui est facile de guetter sur les parois de la cuve de robot. La préparation aime rester sèche et sableuse.*

*Le beurre de coco rejoint enfin le mélange avant de se laisser broyer à nouveau légèrement.*

*La préparation est prête à tapisser généreusement le fond d'un moule en s'aplatissant le plus possible de façon à former une croute dure et résistante. Elle durcira encore au réfrigérateur, bien protégée par un film plastique ou dans une boîte étanche pour ne pas que son parfum délicat soit contaminé par les odeurs du réfrigérateur.*

# Ganache au cacao cru

Marie-sophie L.

## Ingrédients

pour huit à dix personnes, soit environ 4 T de ganache

**2 ¼ T (540 ml) de sirop d'érable ou d'agave cru**

**2 ¼ T (250 g.) de poudre de cacao cru**

**1 T (240 ml) d'huile de coco fondu**

**½ CAC de café en poudre**

## Préparation

Tous les ingrédients se blottissent dans la cuve un blender puissant pour être broyés intimement en une ganache onctueuse. La ganache est alors prête à se couler nonchalamment sur un fond de tarte bien refroidi ou à entrer fièrement dans la composition de délicieux parfaits

# *Flan chocolat au lait de coco*

*Cuit*

## ***Ingrédients***

- ***1 conserve lait de coco (400 ml)***
- ***la même quantité d'eau (400ml)***
- ***40 g Sucre de coco***
- ***40 g cacao cru en poudre non sucré***
- ***1 c à soupe rase de purée d'amande (+ ou moins selon les goûts)***
- ***1 c à café d'agar agar***

## ***Préparation***

*Porter tous les ingrédients sauf l'agar à ébullition.*

*Ajouter l'agar et laisser bouillir 1 minute.*

*BIEN MIXER pour éviter les grumeaux.*

*Verser dans un grand moule ou dans plusieurs petits et laisser refroidir.*

*On pourrait tester la recette en ne portant pas les ingrédients à ébullition : les tiédir pour fluidifier le lait de coco, faire bouillir 1 minute l'agar à part dans un peu d'eau, l'ajouter au mélange, BIEN MIXER puis verser dans les moules. Attention : consommation rapide nécessaire (ce sera facile) car c'est cru (ou presque : lait de coco en boîte = stérilisé !)*