

CRUDIVORES

MANGER SAINEMENT, VIVRE CRÛMENT.

GRIGNOTAGES
SANS SUCRE

GOÛTERS
SANS GLUTEN

P'TITS DEJS
SANS LACTOSE

15

RECETTES

de

CASSE-CROÛTES

SAINS



IMPORTANT

LES INFORMATIONS CONTENUES DANS CE LIVRE ÉLECTRONIQUE NE SONT NI DESTINÉES NI SUPPOSÉES SE SUBSTITUER À L'AVIS D'UN MÉDECIN, À UN DIAGNOSTIC OU À UN TRAITEMENT. TOUT LE CONTENU, Y COMPRIS LE TEXTE, LES GRAPHIQUES, LES IMAGES ET LES INFORMATIONS CONTENUES DANS CE LIVRE ÉLECTRONIQUE OU DISPONIBLES VIA LES LIENS INCLUS DANS CE LIVRE ÉLECTRONIQUE SONT UNIQUEMENT À DES FINS D'INFORMATION GÉNÉRALE. CRUDIVORES.COM N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ QUANT À L'EXACTITUDE DES INFORMATIONS CONTENUES DANS CE LIVRE ÉLECTRONIQUE. CES INFORMATIONS SONT SUJETTES À MODIFICATION SANS PRÉAVIS. NOUS VOUS ENCOURAGEONS À CONFIRMER TOUTE INFORMATION OBTENUE À PARTIR DE CE LIVRE ÉLECTRONIQUE AUPRÈS D'UNE AUTRE SOURCE ET À EXAMINER TOUTE INFORMATION CONCERNANT UN PROBLÈME DE SANTÉ OU UN TRAITEMENT AVEC VOTRE MÉDECIN. NE JAMAIS ECARTER LES CONSEILS MÉDICAUX PROFESSIONNELS OU LE RETARDER LA RECHERCHE D'UN TRAITEMENT MÉDICAL EN RAISON DE QUELQUE CHOSE QUE VOUS AVEZ LU DANS CE LIVRE OU SUR UN SITE WEB CONNEXE. CRUDIVORES.COM N'EST RESPONSABLE D'AUCUN CONSEIL, TRAITEMENT, DIAGNOSTIC OU DE TOUT AUTRE RENSEIGNEMENT, SERVICE OU PRODUIT QUE VOUS OBTENEZ À PARTIR DE CE LIVRE.

M E R C I

AVANT TOUTE CHOSE, JE TIENS À TE FÉLICITER DE FAIRE LE CHOIX DE PRENDRE SOIN DE TOI. TU FAIS PARTIE DU POURCENTAGE DE PERSONNES QUI CONNAISSENT LA VALEUR DE LEUR CORPS.

LA PLUPART DES GENS N 'ONT PAS CONSCIENCE QUE LE CORPS HUMAIN EST UNE MACHINE EXTRAORDINAIRE. TU CONNAIS CES MATINS OU TU TE RÉVEILLES LA TÊTE DANS LE BROUILLARD, COMME UN ZOMBIE TU ERRES AU BORD DU LIT ?

ENRHUMÉ PARFOIS ET MOROSE TOUTE LA JOURNÉE?
TE SENS-TU IRRITABLE CERTAIN JOURS?
IL T'ARRIVES SOUVENT DE TROP MANGER? TE SENS-TU SOUVENT DÉSHYDRATÉ(E)?

TU ES SOUVENT FATIGUÉ(E) ? TU SENS PARFOIS BALLONNÉ(E) APRÈS UN REPAS? AS-TU LES ARTICULATIONS ENFLÉES, DE LA DOULEUR OU DES COURBATURES?

POUR TOI LES RHUMES SAISONNIERS, LES MAUX DE TÊTE, LES ALLERGIES ET LA GRIPPE SONT DES MOMENTS INÉVITABLES DANS LA VIE?

SE RÉVEILLER FATIGUÉ(E), TRAÎNER TOUTE LA JOURNÉE, VIVRE DES HAUTS ET DES BAS ERRATIQUES, AVOIR DES DIFFICULTÉS À DORMIR, JOUR APRÈS JOUR....ÇA C'EST PEUT-ÊTRE TON QUOTIDIEN DEPUIS PAS MAL DE TEMPS.

MAIS SACHES QUE TON CORPS N'EST PAS CONÇU POUR ÇA!

TON CORPS EST UNE MACHINE NATURELLE EXCEPTIONNELLE IL EST FAIT POUR ÊTRE PERFORMANT PENDANT PLUSIEURS DÉCENNIE VOIR PLUS D'UN SIÈCLE !

TU N'ES PAS CONÇU POUR AVOIR DES RESSOURCES D'ÉNERGIES MONUMENTALES. TON CORPS EST FAIT POUR ABSORBER DES NUTRIMENTS, EFFICACEMENT. L'ÉLIMINATION DES DÉCHETS ET LE SOMMEIL PROFOND PERMETTENT, ENTRE AUTRE, LA GUÉRISON ET LA RÉGÉNÉRATION DES CELLULES.

TU ES FAIT(E) POUR BRILLER, POUR AVOIR UNE PEAU ÉCLATANTE, DES ONGLES FORTS ET DES CHEVEUX EN BONNE SANTÉ.

COMME TOUTE AUTRE ÊTRE VIVANT, SI NOUS PRIVONS NOTRE ORGANISME D'ALIMENTS NATURELS, IL FERA DE SON MIEUX POUR FONCTIONNER, MAIS DES SYMPTÔMES APPARAISSENT INÉVITABLEMENT. UNE PLANTE PRIVÉE D'ARROSAGE ET DE SOLEIL, PAR EXEMPLE, COMMENCERA À FANER.

LES ANIMAUX ÉLEVÉS ARTIFICIELLEMENT POUR LA GRANDE DISTRIBUTION (AVEC DE MAÏS OGM, DE CÉRÉALES TRANSFORMÉES ET D'AUTRES COMPLÉMENTS, DÉVELOPPENT SOUVENT DES MALADIES CHRONIQUES, DES TUMEURS ET DES PROBLÈMES DE SANTÉ.

T'ES TU DÉJÀ DEMANDÉ COMMENT AMÉLIORER TA SANTÉ?

AS-TU DÉJÀ DIT DE QUELQU'UN: «WAHOU ! IL/ELLE A VRAIMENT L'AIR EN BONNE SANTÉ MAINTENANT !»

AS-TU DÉJÀ ENTENDU PARLER D'ALIMENTATION CRUE ?

DE NOURRITURE OU D'UN RÉGIME RÊVÉ QUI TE TRANSFORMERA À L'INTÉRIEUR ET À L'EXTÉRIEUR?

APRÈS TOUT TU AS LE DROIT D'EXIGER LE MEILLEUR POUR TON CORPS. PUISQUE T'ES PAS OBLIGÉ(E) DE VIVRE COMME UNE PLANTE PRIVÉE DE LA LUMIÈRE NATURELLE DU SOLEIL. TU N'ES PAS NON PLUS UN POULET ÉLEVÉ EN BATTERIE, QUI BOUFFE DES CÉRÉALES TRANSFORMÉES ET QUI NE SAURA JAMAIS QU'IL POURRAIT AVOIR UNE VIE MEILLEURE.

LA NATURE EST PLEINE DE RESSOURCES DIRECTEMENT UTILE À NOTRE ORGANISME. SANS ELLE NOUS SOMMES INCAPABLE DE NOUS DÉVELOPPER. ALORS JE PENSE QU'IL EST TEMPS D'ACCEPTER L'ALIMENTATION NATURELLE DANS NOS HABITUDES ALIMENTAIRES.

TON CORPS EST UNE MACHINE NATURELLE EXCEPTIONNELLE IL EST FAIT POUR ÊTRE PERFORMANT PENDANT PLUSIEURS DÉCENNIE VOIR PLUS D'UN SIÈCLE !

TU N'ES PAS CONÇU POUR AVOIR DES RESSOURCES D'ÉNERGIES MONUMENTALES. TON CORPS EST FAIT POUR ABSORBER DES NUTRIMENTS, EFFICACEMENT. L'ÉLIMINATION DES DÉCHETS ET LE SOMMEIL PROFOND PERMETTENT, ENTRE AUTRE, LA GUÉRISON ET LA RÉGÉNÉRATION DES CELLULES.

TU ES FAIT(E) POUR BRILLER, POUR AVOIR UNE PEAU ÉCLATANTE, DES ONGLES FORTS ET DES CHEVEUX EN BONNE SANTÉ.

ENFIN, COMME PROMIS J'AI LE PLAISIR DE FAIRE DÉCOUVRIR UNE SÉLECTION DE 15 RECETTES DE CASSE-CROÛTE QUI T'AIDERA À PERDRE DU POIDS. BEAUCOUP DE CES RECETTES SONT PERSONNALISABLES, ALORS N'HÉSITES À LES ADAPTER À TES ENVIES...



CRUDIVORES.COM

SOMMAIRE

- 01** LA CAJOUETTE
- 02** BOULES D'ÉNERGIE CRUES
- 03** LA CLÉ DE L'OASIS
- 04** VUE SUR LA BAIE
- 05** BRONZETTE AUX POMMES
- 06** CROUSTICHOU
- 07** HULK LE RETOUR
- 08** LA SUCETTE DE MARS
- 09** FRAÎCHEUR DE CHIA
- 10** BÛCHE DE MARS
- 11** LINO VENTURA
- 12** RAISINS DE L'ÉCOLIERE
- 13** COCO LEMON
- 14** SAUCE EK CHUAH
- 15** LE TRÉSOR DE LA BUSE

01

LA CAJOUETTE

FACILE À PRÉPARER ET SAVOUREUSE, CETTE TREMPETTE À BASE D'INGRÉDIENTS CRUS EST IDÉALE POUR TREMPER ET CROQUER TES LÉGUMES CRUS PRÉFÉRÉS. C'EST LA COLLATION RAPIDE ET SAVOUREUSE QUE TU PEUX MANGER EN SNACK OU EN APÉRO.

INGRÉDIENTS:

- 1/4 TASSE DE NOIX DE CAJOU
- 3/4 TASSE D'EAU (OU UN PEU PLUS)
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON
- 1/4 TASSE DE VINAIGRE DE CIDRE DE POMME
- 1/3 TASSE D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE NECTAR D'AGAVE OU DE MIEL CRU
- 2 GOUSSES D'AIL 3 CUILLÈRE À CAFÉ DE POUDRE D'OIGNON
- 1 C. À THÉ D'ANETH SÉCHÉE
- 1 C. À THÉ DE SEL DE MER

USTENSILES :

- 1 PETITE CUILLÈRE
- 1 TASSE,
- 1 CUILLÈRE À SOUPE,
- 1 BLENDER



PRÉPARATION:

INTRODUIRE TOUS LES INGRÉDIENTS DANS TON BLENDER ET MÉLANGER JUSQU'À CONSISTANCE LISSE.

LA CAJOUETTE PEUT SE CONSERVER DANS UN RÉCIPIENT HERMÉTIQUE AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT TROIS À QUATRE JOURS.

BOULES D'ÉNERGIE CRUES

J'AI PRESQUE TOUJOURS DES BOULES D'ÉNERGIE CRUES SOUS LA MAIN, CAR ELLES CONTIENNENT ÉNORMÉMENT D'ÉNERGIE. DE PLUS, ELLES SONT SUPER SAVOUREUSES ET TOUT LE MONDE LES AIME (MÊME LES PERSONNES QUI NE SONT PAS FANS DE LA NOURRITURE CRUE).

INGRÉDIENTS:

2 TASSES D'AVOINE

2 TASSES DE NOIX DE COCO RÂPÉE NON SUCRÉE

3/4 TASSE DE BEURRE D'ARACHIDE CRUE OU DE BEURRE D'AMANDE

1/3 TASSE D'HUILE DE COCO

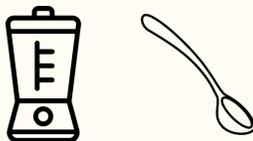
1 TASSE DE PLAISIR AU CHOIX (NOIX DE CACAO, NOIX HACHÉES, RAISINS SECS, ETC.)

1/3 TASSE GRAINES FINEMENT MOULUES (LIN MOULU, CHIA MOULU, FIBRE D'AVOINE FACULTATIVE)

1/2 TASSE DE MIEL BRUT 2 CUILLERÉE À THÉ DE VANILLE

USTENSILES :

- 1 PETITE CUILLÈRE
- 1 TASSE,
- 1 CUILLÈRE À SOUPE,
- 1 BOL DOSEUR,
- 1 PETITE CASSEROLE
- 1 SALADIER
- 1 PLATEAU



PRÉPARATION:

1. MÉLANGER LES INGRÉDIENTS (SAUF L'HUILE ET LE MIEL) DANS UN GRAND BOL.
2. CHAUFFER LENTEMENT LE MIEL ET L'HUILE DANS UNE PETITE CASSEROLE PUIS VERSER DANS LE SALADIER.
3. MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS À MAINS NUES (LAVÉES).
4. FAIRE DES PETITES BOULES ET LES PLACER SUR UN PLATEAU.
5. PLACER LE PLATEAU DANS LE RÉFRIGÉRATEUR POUR QU'ELLES DURCISSENT PLUS RAPIDEMENT.

LA CLE DE L'OASIS

SI TU N'ES PAS FAN DES BARRES ÉNERGISANTES CRUES PRÉEMBALLÉES ET COÛTEUSES, PAS DE SOUCIS. SACHES QUE TU PEUX FACILEMENT CRÉER TES PROPRES BARRES. C'EST ULTRA-RAPIDE ET NOURRISSANT AVEC JUSTE DES NOIX, DES DATTES ET UN ROBOT CULINAIRE!

INGRÉDIENTS:

3 TASSES / 300G DE NOIX (POSSIBLE DE REMPLACER PAR DES NOIX DE CAJOU OU LES AMANDES)

1 TASSE / 150 GRAMMES DE DATTES DÉNOYAUTÉES (POSSIBLE DE REMPLACER PAR D'AUTRES FRUITS SÉCHÉS COMME LES ABRICOTS OU LES RAISINS SECS)

PINCÉE DE SEL DE MER

1/4 TASSE / 90 GRAMMES DE MIEL BRUT (FACULTATIF)

POUR UNE VERSION CHOCOLATÉE, AJOUTER 1 TASSE / 75 GRAMMES DE CACAO CRU EN POUDRE

USTENSILES :

- 1 PETITE CUILLÈRE
- 1 TASSE,
- 1 CUILLÈRE À SOUPE,
- 1 BOL DOSEUR,
- 1 ROBOT CULINAIRE,
- 1 SPATULE EN BOIS,
- 1 FEUILLE DE PAPIER SULFURISÉ





PRÉPARATION:

1-RECOUVRIR UN PLAT DE CUISSON DE 20 X 20 CM DE PAPIER SULFURISÉ, EN LAISSANT UNE PARTIE DU PAPIER DÉPASSER SUR LES CÔTÉS.

2-PLACER LES NOIX, LE SEL ET LA POUDRE DE CACAO (FACULTATIVE) DANS LE BOL DU LE ROBOT CULINAIRE ET MÉLANGER JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE FORME UNE BOULE COLLANTE, PENDANT ENVIRON DEUX MINUTES.

3-GRATTER LES BORDS DU BOL DU LE ROBOT CULINAIRE AVEC UNE SPATULE EN BOIS SI NÉCESSAIRE.

4-AJOUTER LES DATES ET LE MIEL (FACULTATIF) ET MÉLANGER À NOUVEAU JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE SOIT COMBINÉ, ENVIRON UNE À DEUX MINUTES DE PLUS.

5-PRESSER LE MÉLANGE DANS LE PLAT PRÉPARÉ AVEC LA SPATULE EN BOIS,

6-METTRE AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 20 MINUTES.

RETIRER LE PLATEAU ET COUPER LES BARRES D'ÉNERGIE AU FORMAT SOUHAITÉ.

NB : ELLES SE CONSERVERONT PENDANT CINQ JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR.

VUE SUR LA BAIE

CELLE LÀ C'EST MA PRÉFÉRÉE APRÈS UNE JOURNÉE CHARGÉE. C'EST AGRÉABLE À LA FOIS POUR LES YEUX ET POUR LE PALAIS.

POUR FAIRE CETTE GOURMANDISE :

DÉPOSER SIMPLEMENT LES FRUITS HACHÉS, DU GRANOLA CRU ET DE LA CRÈME DE CAJOU DANS UN BOCAL ET DÉGUSTER!

VOICI UNE RECETTE SIMPLE POUR LA CRÈME DE NOIX DE CAJOU SAVOUREUSE:

INGRÉDIENTS:

1 TASSE DE NOIX DE CAJOU CRUES, TREMPÉES PENDANT 2 À 4 H
1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE VANILLE
1/4 CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE
1/4 CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL
DU GRANOLA CRU
DES BAIES

USTENSILES :

- 1 BOL DOSEUR,
- 1 TASSE,
- 1 CUILLÈRE À SOUPE,
- 1 BLENDER

PRÉPARATION:

1-AJOUTER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN BLENDER. ET MÉLANGER JUSQU'À CONSISTANCE LISSE.

2-DÉPOSER LE GRANOLA CRU ET LES BAIES DANS UNE VERRINE, PUIS VERSER LA CRÈME DESSUS (ORDRE À CHANGER SELON L'ENVIE).

BRONZETTE AUX POMMES

POUR UNE COLLATION RAPIDE ET SIMPLE :

C'EST UNE COMBINAISON CLASSIQUE RICHE EN NUTRIMENTS, ÉNERGISANTE ET RICHE EN BONNES GRAISSES. C'EST AUSSI UNE EXCELLENTE IDÉE POUR LE GOÛTER DES ENFANTS.

PRÉPARATION:

- DÉCOUPER UNE POMME (OU DEUX OU TROIS) EN QUARTIERS ET PLACER LES DANS UN RAMEQUIN,
- AJOUTER QUELQUES CUILLERÉES DE BEURRE D'AMANDE.

CROUSTICHOU

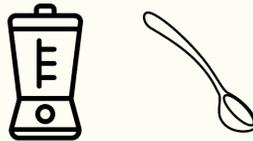
LES CHIPS DE CHOU FRISÉ ONT ACQUIS UNE POPULARITÉ ÉNORME AUPRÈS DES GENS QUI VEULENT MANGER SAINEMENT. MAINTENANT IL DEVIENT UN SNACK CLASSIQUE. IL EXISTE PLUSIEURS SORTES DE CHIPS DE CHOU FRISÉ DISPONIBLES DANS LA PLUPART DES MAGASINS D'ALIMENTS BIO. MAIS IL EST ÉGALEMENT FACILE DE FABRIQUER LES VÔTRES, MÊME SANS DÉSHYDRATEUR.

INGRÉDIENTS:

1 BOUQUET DE CHOU FRISE OU KALE
HUILE D'OLIVE, SEL, POIVRE

USTENSILES :

- 1 DÉSHYDRATEUR
OU
- 1 FOUR



PRÉPARATION:

- 1- DÉTACHER DE PETITS MORCEAUX D'UN GROS BOUQUET DE CHOU FRISÉ.
- 2- POSER LES MORCEAUX SUR UN PLATEAU DE DÉSHYDRATEUR OU UNE PLAQUE À PÂTISSERIE SI TU UTILISES TON FOUR
- 3- SAUPOUDRER LE CHOU CRU AVEC 1/4 CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL DE MER ET PLACER DANS LE DÉSHYDRATEUR OU FOUR.
- 4- DÉSHYDRATER PENDANT DEUX À TROIS HEURES À 45°C JUSQU'À CE QU'ILS DEVIENNENT CROUSTILLANTS.
- 5- UTILISER LA TEMPÉRATURE LA PLUS BASSE DU FOUR ET LAISSEZ LA PORTE LÉGÈREMENT ENTROUVERTE.
- 6- VÉRIFIER TOUTES LES 30 MINUTES JUSQU'À CE QUE LES CHIPS DE CHOU ATTEIGNENT LE CROUSTILLANT DÉSIRÉ.
- 7- PLACEZ LES COPEAUX DE CHOU FRISÉ DÉSHYDRATÉS DANS UN BOL ET ARROSEZ-LES D'HUILE D'OLIVE, ASSAISONNER À SOUHAIT.

HULK LE RETOUR

LES SMOOTHIES VERTS SONT LES PETITS DÉJEUNER POLYVALENTS. ILS SONT SUPER RAPIDES À FAIRE, FACILES À PRENDRE ET À EMPORTER. LA CAPACITÉ NUTRITIONNELLE EST OPTIMALE POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE. N'HÉSITES PAS À L'EXPÉRIMENTER AVEC DIFFÉRENTS FRUITS ET SAVEURS JUSQU'À CE QUE TU TROUVES TA COMPOSITION PRÉFÉRÉE.

INGRÉDIENTS:

- 1 BANANE MÛRE,
- 2 TASSE DE LAIT DE NOIX (J'UTILISE GÉNÉRALEMENT DU LAIT D'AMANDE),
- 1/4 TASSE DE GRAINES DE CHIA ET/OU DE LIN TREMPÉES TOUTE LA NUIT AU RÉFRIGÉRATEUR ,
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE NOIX DE COCO,
- 1 TASSE DE BAIES CONGELÉES,
- 1 SOUPÇON DE CANNELLE

USTENSILES :

- 1 BOL DOSEUR,
- 1 TASSE,
- 1 CUILLÈRE À SOUPE,
- 1 BLENDER



PRÉPARATION:

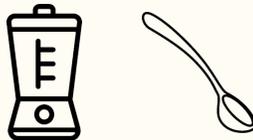
AJOUTER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS LE BLENDER. MIXER À HAUTE VITESSE JUSQU'À CONSISTANCE LISSE. SE BOIS FRAIS.

LA SUCETTE DE MARS

LA FRIANDISE INCONTOURNABLE CHEZ LES ENFANTS ET CHEZ CERTAINS GRANDS ENFANTS, CETTE DOUCEUR GLACÉE EST SIMPLE.

USTENSILES :

- 1 BOL DOSEUR,
- 1 TASSE,
- 1 CUILLÈRE À SOUPE,
- 1 BLENDER



PRÉPARATION:

- DOUBLER LA QUANTITÉ DE SMOOTHIE VERT DU MATIN (PAGE 7),
- VERSER LE LIQUIDE SUPPLÉMENTAIRE DANS DES MOULES À GLAÇONS
- TOUT METTRE AU CONGÉLATEUR

AU BOUT DE QUELQUES HEURES AU FRAIS, LES DÉLICIEUSES SUCETTES DE MARS SERONT PRÊTES À SAVOURER !

FRAÎCHEUR DE CHIA

REPLI D'OMÉGA-3 SAINS ET SAVOUREUX, J'ADORE LE PUDDING DE GRAINE DE CHIA PARCE QU'IL EST POSSIBLE DE FAIRE D'INNOMBRABLES COMBINAISONS. SON ASPECT EST UNIQUE DANS LE MONDE CULINAIRE. SI TU AIMES LES DÉCOUVERTES CULINAIRES, JE TE RECOMMANDE VIVEMENT CELLE-CI.
RECETTE DE BASE DU PUDDING À LA VANILLE ET À LA GRAINE DE CHIA :

INGRÉDIENTS :

- 3/4 TASSE DE GRAINES DE CHIA
- 4 TASSE DE LAIT D'AMANDE (OU DE VOTRE NOIX PRÉFÉRÉE)
- 2 GOUSSES DE VANILLE, ÉPÉPINÉES (OU 2 CUILLÈRES À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE)
- 2 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE PUR (OU MIEL CRU)

USTENSILES :

- 1 PETITE CUILLÈRE
- 1 BOL DOSEUR,
- 1 ROBOT CULINAIRE,



PRÉPARATION :

1-AJOUTER LE LAIT D'AMANDE, LA VANILLE ET LE SIROP D'ÉRABLE DANS LE BOL DU ROBOT CULINAIRE. 2-MÉLANGER ENSEMBLE AVEC LE ROBOT CULINAIRE EN BASSE VITESSE, 3-AJOUTER LA GRAINE DE CHIA ET MÉLANGER. 4-TRANSFÉRER DANS UN BOL ET MÉLANGER DE TEMPS EN TEMPS PENDANT 10 MINUTES. 5-LAISSER REPOSER PENDANT UNE HEURE AVANT DE LE TRANSFÉRER DANS DES BOCAUX POUR CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR.

TU PEUX ÉGALEMENT MÉLANGER CELA LE SOIR ET LE LAISSER REPOSER AU RÉFRIGÉRATEUR TOUTE LA NUIT. LE MATIN, LES GRAINES DE CHIA AURONT ABSORBÉ TOUT LE LAIT D'AMANDE À LA CONSISTANCE VOULUE. GARNIR DE BAIES FRAÎCHES POUR UN DÉLICIEUX PETIT-DÉJEUNER OU UNE COLLATION!

10

LA BÛCHE DE MARS

CETTE RECETTE EST DEVENUE UN CLASSIQUE AUPRÈS DES PERSONNES
QUI MANGENT SAINEMENT.

INGRÉDIENTS:

100G DE BEURRE D'AMANDE OU DE BEURRE DE CACAHUÈTE
QUELQUES BRANCHES DE CELERI
120G DE FRUITS SECS (RAISIN OU BAIES DE GOJI)

PRÉPARATION:

1-ETALER SIMPLEMENT UNE FINE COUCHE DE BEURRE D'AMANDE OU
DE CACAHUÈTE SUR UNE BRANCHE DE CÉLERI

2-AJOUTEZ DES RAISINS SECS OU DES BAIES DE GOJI.

LE LINOVENTURA

IL EST BON, IL EST CRU, IL FAIT DU BRUIT QUAND IL DÉBARQUE... LE LINOVENTURA C'EST UN BISCUIT CROQUANT ET CRUS, PARFAIT POUR UN GRIGNOTAGE RAPIDE. TU PEUX LE GARNIR D'UNE TRANCHE D'AVOCAT ET DE CHOUX, D'UNE NOIX DE BEURRE OU DE HOUMOUS CRU POUR UNE COLLATION SAVOUREUSE ET BALAISE. DES BISCUITS DE CE TYPE CRUES PEUVENT ÊTRE DISPONIBLES DANS TA BIOCOP. MAIS HONNÊTEMENT, SI TU AIMES FAIS LES TOI MÊME À TA SAUCE. C'EST PLUTÔT FACILE!

INGRÉDIENTS:

2 TASSE DE GRAINES DE LIN MOULUES
 2/3 TASSE DE GRAINES DE LIN ENTIÈRES
 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL DE MER
 2/3 TASSE D'EAU
 11/3 TASSE DE GRAINES DE TOURNESOL
 1/2 TASSE DE GRAINES DE SÉSAME

USTENSILES :

1 SPATULE EN BOIS,
 2 FEUILLES DE PAPIER SULFURISÉ
 1 DÉSHYDRATEUR
 OU
 1 FOUR



PRÉPARATION:

1. MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN BOL.
2. ETENDRE LE MÉLANGE SUR DEUX PLATEAUX DU DÉSHYDRATEUR OU SUR DU PAPIER SULFURISÉ SI TU UTILISES UN FOUR. UTILISER LE DOS D'UNE CUILLÈRE.
3. DÉSHYDRATER LES CRAQUELINS À 48°C PENDANT UNE HEURE.
4. MARQUER LES BISCUITS EN PETITS CARRÉS.
5. RÉDUIRE À 40°C JUSQU'À CE QU'ILS ATTEIGNENT LA TEXTURE DÉSIRÉE (ENVIRON 8 À 10 HEURES).

LES RAISINS DE L'ÉCOLIÈRE

PARFAITS POUR UN PETIT-DÉJEUNER, UN DESSERT OU UN GOÛTER ÉNERGISANT. LES RAISINS DE L'ÉCOLIÈRE SONT DES BISCUITS À L'AVOINE, AUX RAISINS ET AUX RAISINS SECS. ILS SONT MES PRÉFÉRÉS CAR C'EST LA MEILLEURE DES COLLATIONS DE GOURMANDS CRUDIVORES ET ÇA COLLE AVEC MON STYLE DE VIE.

INGRÉDIENTS :

1/2 TASSE DE RAISINS SECS ET 1/3 TASSE SUPPLÉMENTAIRE,
 1/2 TASSE D'HUILE DE NOIX DE COCO
 2 OU 3 CUILLÈRE À SOUPE DE COMPOTE DE POMMES NON SUCRÉE
 1 TASSE DE NOIX DE COCO RÂPÉE, NON SUCRÉE
 2 TASSE D'AVOINE FINE
 2 CUILLERÉE À SOUPE DE GRAINES DE LIN MOULUES
 PINCÉE DE SEL

USTENSILES :

- 1 PETITE CUILLÈRE
- 1 BOL DOSEUR,
- 1 ROBOT CULINAIRE,



PRÉPARATION :

1-MÉLANGER LA COMPOTE DE POMMES, L'HUILE DE COCO ET LA PREMIÈRE 1/2 TASSE DE RAISINS SECS DANS LE ROBOT CULINAIRE. 2-AJOUTER LA NOIX DE COCO, L'AVOINE, LES GRAINES DE LIN ET LE SEL EN BATTANT JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE FORME UN BOL. 3-SI C'EST ENCORE TROP HUMIDE, AJOUTER UN PEU PLUS DE NOIX DE COCO OU D'AVOINE. 4-S'IL EST TROP SEC, AJOUTER DE LA COMPOTE DE POMMES OU DE L'HUILE DE NOIX DE COCO. LES QUANTITÉS VARIERONT EN FONCTION DU CLIMAT. 5-UNE FOIS QUE LA PÂTE À BISCUITS A ATTEINT LA CONSISTANCE SOUHAITÉE, INCORPORER LE TIERS DE TASSE DE RAISINS SECS RESTANT. 6-FORMER LE MÉLANGE EN BISCUITS ET RÉFRIGÉRER JUSQU'À CONSISTANCE FERME.

C O C O L E M O N

J'ADORE LES COCOLEMONS. ILS SONT SAVOUREUX ET L'ÉCLAT DE CITRON ME DONNE UN COUP DE « PEPS ». EN PLUS ILS SONT TRÈS SIMPLES À PRÉPARER ET À CONSERVER (JUSQU'À UNE SEMAINE AU RÉFRIGÉRATEUR).

INGRÉDIENTS:

1/2 TASSE DE NOIX DE COCO RÂPÉE, NON SUCRÉE
1 TASSE D'AMANDES EN POUDRE
4 C. À SOUPE D'HUILE DE COCO EXTRA VIERGE
4 C. À SOUPE DE MIEL BRUT (OU AUTRE TOUCHE SUCRÉE CRUE AU CHOIX)
1 ZESTE DE CITRON
JUS DE 1 CITRON
1 CUILLÈRE À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE PURE
1 PINCÉE DE SEL DE MER

USTENSILES :

- 1 PETITE CUILLÈRE
- 1 BOL DOSEUR,
- 1 ROBOT CULINAIRE,



PRÉPARATION:

1-COMBINER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN ROBOT CULINAIRE. 2-MÉLANGER PENDANT UNE À DEUX MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE COMMENCE À COLLER COMME UNE PÂTE. 3-FORMER LA PÂTE EN PETITES BOULES. 4-SI TU LE SOUHAITES, TU PEUX ROULER LES BOULES DANS UN PEU DE CAFÉ AVANT DE LES PLACER AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT 30 MINUTES.

SAUCE EK CHUAH

CETTE SAUCE AU CHOCOLAT CRU EST DÉLICIEUSE AVEC TOUTES SORTES DE FRUITS FRAIS ET DE BAIES, ALORS NE TE LIMITES PAS AUX BANANES SI TU VEUX LA TESTER.

INGRÉDIENTS:

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE NOIX DE COCO FONDUE,
2 C À SOUPE D'AGAVE, DE MIEL OU DE SIROP D'ÉRABLE CRUS
3 CUILLÈRES À SOUPE DE POUDRE DE CACAO CRUE

USTENSILES :

- 1 PETITE CUILLÈRE
- 1 BOL DOSEUR,



PRÉPARATION:

1-COMBINER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN PETIT BOL OU LES METTRE DANS UNE BOUTEILLE EN VERRE.

2-PLACER DANS LE RÉFRIGÉRATEUR POUR DÉFINIR ET ÉPAISSIR.

SI LA SAUCE EST TROP FROIDE ET TROP ÉPAISSE, PLACER SIMPLEMENT LA BOUTEILLE FERMÉE DANS UN BOL D'EAU CHAUDE JUSQU'À CE QU'ELLE SE FLUIDIFIE.

SI LA SAUCE AU CHOCOLAT A UNE CONSISTANCE TROP LIQUIDE, AJOUTER SIMPLEMENT PLUS D'HUILE DE NOIX DE COCO AU MÉLANGE.

15

LE TRÉSOR DE LA BUSE

QUAND ON MET LA MAIN DESSUS, C'EST LE BONHEUR. MAIS ATTENTION, C'EST HYPER NOURRISSANT. J'AIME AVOIR DES GRANOLA SOUS LA MAIN POUR LES BAISES DE RÉGIME OU POUR LA GOURMANDISE AU TRAVAIL, AU CINÉ OU DANS LES TRANSPORTS.

INGRÉDIENTS:

2 TASSE DE NOIX (AMANDES, NOIX DE CAJOU, DE PÉCAN, DU BRÉSIL, ETC.)

1-2 TASSE DE GRAINES (GRAINES DE TOURNESOL, DE CITROUILLE, DE LIN, ETC.)

2 POMMES RÂPÉES (ENVIRON 2 TASSES)

1/2 TASSE DE RAISINS SECS OU DE CANNEBERGES

2 À SOUPE DE CANNELLE MOULUE

1 CUILLÈRE À THÉ DE GINGEMBRE MOULU

1/2 CUILLÈRE À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE OU DE POUDRE DE GOUSSE DE VANILLE

1 / 2 CUILLÈRE À CAFÉ DE SIROP D'ÉRABLE OU DE MIEL CRU

1 PINCÉE DE SEL DE LA MER

USTENSILES :

- 1 DÉSHYDRATEUR
- 1 ROBOT CULINAIRE,



PRÉPARATION:

1-FAIRE TREMPER LES AMANDES PENDANT 12 À 48 HEURES,2-ÉGOUTTER ET RINCER.3-FAIRE TREMPER LES GRAINES DE CITROUILLE ET LES GRAINES DE TOURNESOL PENDANT 4 À 6 HEURES,4-ÉGOUTTER ET RINCER.5-MÉLANGER LES NOIX ET LES GRAINES TREMPÉES DANS UN ROBOT CULINAIRE JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT FINEMENT HACHÉES, MAIS TOUJOURS UN PEU ÉPAISSES.6- TRANSFÉRER DANS UN SALADIER ET AJOUTER LES AUTRES INGRÉDIENTS,BIEN MÉLANGER.7-RÉPARTIR SUR 3 PLATEAUX DE DÉSHYDRATEUR RECOUVERTS DE FEUILLES.8-DÉSHYDRATER À 45°C PENDANT 3 À 4 HEURES OU JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT CROQUANTS.

IL EST POSSIBLE ÉGALEMENT D'UTILISER UN FOUR AU RÉGLAGE LE PLUS BAS AVEC LA PORTE OUVERTE. COMPTER 2H DE CUISSON SI FAIT AU FOUR.

EQUIPEMENT

J'AI LE PLAISIR DE PARTAGER AVEC TOI LA LISTE COMPLÈTE DE L'ÉQUIPEMENT ET DES USTENSILES POUR POUVOIR RÉALISER DE BONS CASSES-CROÛTES.

- **COUTEAU À FRUITS, DISPONIBLE ICI:** 
- **DÉSHYDRATEUR, DISPONIBLE ICI:** 
- **ROBOT CULINAIRE, DISPONIBLE ICI:** 
- **FEUILLES DÉSHYDRATEUR, ICI:** 
- **FEUILLES DE PAPIER SULFURISÉ, ICI:** 
- **SPATULE EN BOIS, ICI:** 
- **FOUR, ICI:** 
- **BLENDER, ICI:** 
- **MOULES A GLAÇONS FUN, ICI:** 
- **CONGELATEUR, ICI:** 
- **BOL DOSEUR, ICI:** 
- **SALADIER, ICI:** 

POUR ME REJOINDRE SUR LES RESEAUX SOCIAUX, CLIQUES SUR LES ICONES:

