

Recettes de médiums médicaux

- Secteur
- Pommes de terre
- Pâtes
- Soupes et pains

- Vinaigrettes, trempettes et sauces
- Houmous, Pesto, Guacamole
- Salades

- Jus de fruits et smoothies
- Boissons chaudes et froides

- Crèmes glacées, assiettes de fruits et sirs
- Crêpes, bouchées et coupes de fruits
- Biscuits, beignets et muffins
- Tartes, tartelettes et gâteaux







Pommes de terre



Pommes de terre





Soupes et pains



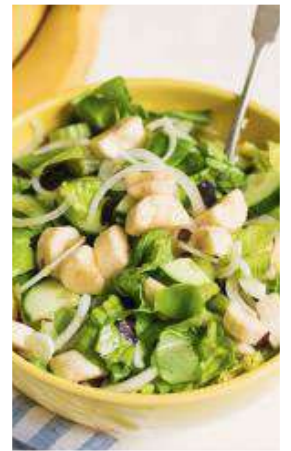
Vinaigrettes, trempettes et sauces



Houmous, pesto, guacamole, salsa et fromage aux noix



Salades



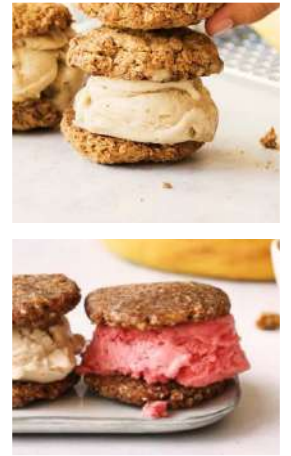
Salades



Jus de fruits et smoothies



Crèmes glacées, assiettes de fruits et sirops



Crêpes, bouchées et coupes de fruits



Biscuits, beignets et muffins



Tartes, tartelettes et gâteaux



Anthony William, le médium médical, vous apprend
comment

libérez les pouvoirs cachés des fruits et légumes et
transformez votre vie par la même occasion

Pizza végétarienne (sans blé ni produits laitiers)

- 1 croûte de pizza sans gluten/sans produits laitiers (croûte de millet/lin de la boulangerie)
- 1 pot de sauce Mar Mar Mar marinara/Pizza
- 1-2 tasses de poivrons rouges, jaunes et/ou orange finement tranchés
- 1 tasse de champignons en tranche
- 1-2 cloves garlic, chopped
- 1/2 tasse d'olives ha ha ha ha ha ha
- 1/2 oignon rouge, coupé en tranches
- 4 feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à café de thym et d'origan frais séchés
- pinch sea salt & pepper

Directions :

1. Préchauffez le four à 425°F/220°C et placez une grille au milieu du four.
2. Faire chauffer une grande poêle sur la viande, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les oignons, les poivrons, l'ail, les herbes séchées, le sel et le poivre et remuer. Faire cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre pendant 10 à 15 minutes.
3. Recouvrir la croûte de pizza de la quantité désirée de sauce marinara/pizza et garnir de légumes sautés. Placer la pizza directement sur la grille du four ou sur la pierre



Croûte à pizza à la patate douce

Pour la
croûte :

- **2 patates douces, pelées et coupées en dés (ce qui donne environ 1 tasse de patates douces cuites)**
- **3 cuillères d'amidon d'arrow-ro F F F F**
- **3 tbsp coconut flour**
- **1/2 cuillère à café d'origan séché**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**

Sauce Marinara :

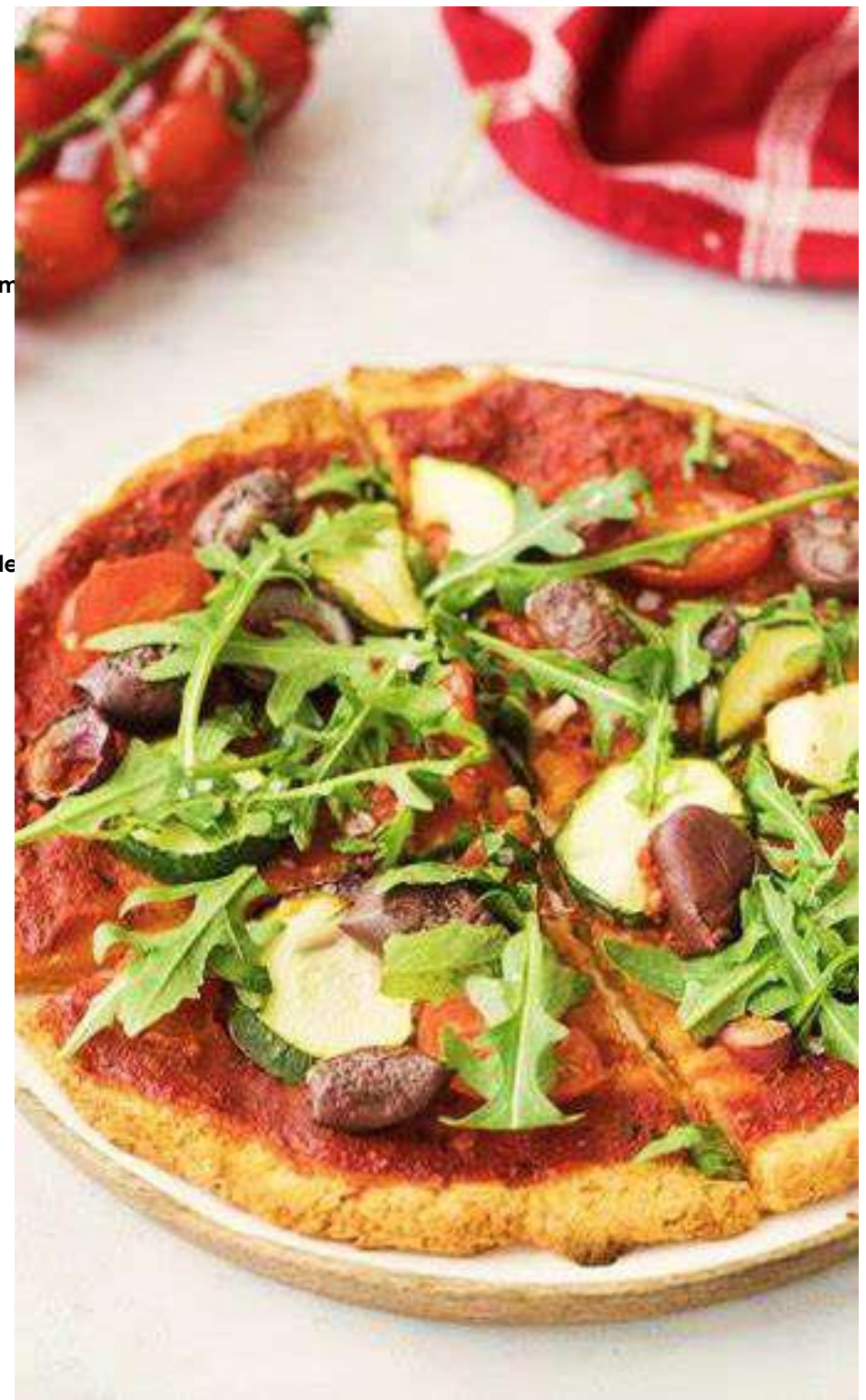
- **1/3 de de de pâte de tom tom tom tom tom**
- **1/2 cuillère à café d'origan séché**
- **1/2 cuillère à café de thym séché**
- **2-3 tbsp water**
- **Sel marin et poivre, selon le goût**

Garnitures (toute combinaison de celles-ci) :

- **1/2 oignon rouge, finement tranché**
- **3 4 tom tom tom tom tom en cer cer de**
- **1/4 de poivron rouge en dés**
- **5-6 olives**
- **1/4 de petit zucchini en tranche**
- **Une poignée de roquette fraîche**
- **Une poignée de basilic frais**

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
2. Placez les patates douces coupées en dés dans un cuiseur vapeur. Couvrez-les avec un couvercle et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez-les et laissez-les refroidir.
3. Placez les patates douces dans un bol et écrasez-les avec une fourchette ou un presse-purée jusqu'à ce qu'elles soient lisses. Mesurez 1 tasse de purée de patates douces et laissez le reste pour une autre recette.
4. Ajoutez la patate douce dans un bol avec la farine de noix de coco, la féculé d'arrowroot, l'origan séché et le sel marin. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Mettre de côté.
5. Préparez la sauce marinara en combinant la pâte de tomate, l'origan séché, le thym séché, le sel de mer et le poivre noir dans un bol et en fouettant jusqu'à ce que le tout soit mélangé.
6. Préparer une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et y déposer la pâte. À l'aide de vos mains, étalez la pâte sur une épaisseur de



1/4 de pouce (6 mm). Faites cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit durci.

7. Recouvrir la pizza de la sauce marinara et des garnitures de votre choix. Faites cuire pendant 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les bords soient dorés. Ajouter de la roquette ou du basilic frais et servir immédiatement.

Donne 1 pizza



Mini pizzas au gâteau de pommes de terre

- 1 kg de pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café d'origan séché

Sauce :

- 1/4 de tasse de pâte de tomate pure (trouver une pâte de tomate sans additif)
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/4 cuillère à café de thym séché
- 1/2 teaspoon raw honey

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Tapiser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Pour préparer la base, ajoutez 8 cm (3 pouces) d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placer les pommes de terre dans le panier, couvrir et faire cuire à la vapeur pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer et laisser refroidir complètement.
2. Mettez les pommes de terre dans un bol avec la poudre d'ail, la poudre d'oignon et l'origan séché. Écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à pommes de terre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. À l'aide d'une mesure de 1/8 tasse, former 8 galettes d'une épaisseur de 1/2 à 3/4 de pouce (1,5-2 cm) et d'un diamètre de 3 à 4 pouces (8-10 cm). Mettre au four et faire cuire pendant 20 minutes.
3. Pendant que les galettes cuisent, préparez la sauce en mélangeant le concentré de tomate, l'origan séché, le thym séché, le miel brut et 2 cuillères à soupe d'eau.

Options de garniture :

- 3 to 4 yellow and red cherry tomatoes
- 1/4 small red onion, thinly sliced
- 2 to 3 mushrooms, thinly sliced
- 3 to 4 zucchini or summer squash slices
- Petite poignée de roquette
- Une petite poignée de basilic



4. Retirez les gâteaux de pommes de terre du four et étalez 1 à 2 cuillères à soupe de sauce tomate sur chacun. Disposez les garnitures sur chacun des mini-cakes aux pommes de terre et remettez-les au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et fermes. Retirez du four et ajoutez la roquette et le basilic. Servez et dégustez.



Burgers végétariens

- 1 tasse d'oignon haché
- 1 tasse de champignons hachés
- 1 1/2 tasse de dés de patate douce
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 tbspcocoanut aminos
- 1 c.à.s. de pâte de tomate
- 1-4-1/2 cup water, more if needed
- 1 tasse de noix
- 1/3 cup ground golden flaxseed, more if needed
- 1/2 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir
- 4 gluten-free and corn-free burger buns

Options de garniture supplémentaire

- Epinards ou laitue
- Tomates en tranches
- Oignon rouge finement émincé
- Avocat en tranches
- Ketchup

1. Placez une poêle antiadhésive sur un feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et les champignons et faire frire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir. Ajouter la patate douce, l'ail, les aminos de noix de coco et la pâte de tomate. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la patate douce commence à ramollir. Ajoutez l'eau et placez le couvercle. Faites cuire à feu moyen-élevé pendant 15 à 20 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.
2. Placez le mélange de patates douces dans un robot culinaire et pulsez quelques fois jusqu'à ce que le mélange soit lisse mais encore grossier. N'en abusez pas. Placez le mélange dans un bol de taille moyenne et mettez-le de côté.
3. Ajoutez les noix au robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une chapelure grossière. Ajouter au bol avec le mélange de patates douces, puis les graines de lin moulues, le paprika fumé et le cumin moulu. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange uniforme. Le mélange devrait être assez ferme pour former des galettes - si ce n'est pas le cas, ajoutez plus de graines de lin moulues. Façonner des galettes.
4. Réfrigérer pendant 1 heure pour obtenir une galette plus ferme, ou cuire immédiatement à l'aide d'une poêle antiadhésive pendant 4-5 minutes à feu moyen-élevé de chaque côté.
5. Pour assembler les burgers, placez les galettes sur les pains à burger et ajoutez



les garnitures de votre choix. Servez immédiatement.

Rendement : 4



four pendant 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servir dans des petits pains sans gluten avec les garnitures de votre choix.



Galettes de carottes, courgettes et pomme

- **2 pommes de terre**
- **2 carottes**
- **1 courgette**
- **1 cuillère à café de poudre d'ail**
- **1 cuillère à café de poudre d'oignon**
- **1 cuillère à café d'origan séché**
- **1 cuillère à café de paprika**

Directions :

1. Ajoutez 8 cm (3 pouces) d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placez les pommes de terre et les carottes dans le panier, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.
2. Préchauffez le four à 350°F/180°C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier su papier.
3. Râper la courgette et la placer dans une mousseline ou un sac de lait de noix pour en extraire toute l'eau. Veillez à ce que la courgette soit bien sèche, sinon les galettes mettront plus de temps à croustiller au four. Ajoutez-la dans un bol de mélange. Râpez les pommes de terre et les carottes et mettez-les dans le bol avec la courgette râpée. Ajoutez la poudre d'ail, la poudre d'oignon, l'origan séché et le paprika et mélangez le tout.
4. Formez le mélange en environ 8 galettes et placez-les sur la plaque à pâtisserie. Mettez-les au four et faites-les cuire pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes, en les retournant à mi-cuisson. Laissez refroidir les galettes pendant 10 à 15 minutes avant de les manger pour qu'elles se raffermissent.

Donne 8 galettes



Hot Dogs à la carotte

Pour les
carottes :

- **8 carottes de taille moyenne,**
- **pelés et parés**
- **2 tbsp coconut aminos**
- **1 cuillère à café de sirop d'érable**
- **1 cuillère à café de poudre d'ail**
- **1 cuillère à café de poudre d'oignon**
- **1/4 cuillère à café de paprika fumé**
- **1/4 de cuillère à café de moutarde en poudre**
- **2 cuillères à café de jus de citron**
- **1/4 de cuillère à café de sel de mer (facultatif)**
- **1/2 tasse d'eau**
- **8 gluten-free hot-dog buns**

Directions :

1. Placez les carottes dans un petit plat à four. Mettez-les de côté.
2. Dans un petit bol, mélanger au fouet les aminos de noix de coco, le sirop d'érable, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika fumé, le sel marin et l'eau/bouillon de légumes. Verser sur les carottes et couvrir la casserole. Laissez reposer pendant au moins 30 minutes.
3. Préchauffez le four à 425°F/220°C. Placez le plat de cuisson couvert dans le four et faites-le rôtir pendant 30 minutes. Retirez le couvercle et faites rôtir pendant 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les carottes soient tout juste tendres.

Options de garniture :

- **Ketchup**
- **Oignon rouge en dés**
- **Tomate en dés**
- **Tranches de piment jalapeno**
- **Chopped chives or cilantro**



4. Placer les carottes dans les pains à hot-dogs et ajouter les garnitures. Servir immédiatement.

Rendement : 6-8



Aubergines rôties avec une salade de tomates et de concombres

Pour les aubergines :

- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 2 medium-sized eggplants, cut in half lengthways
- Sel et poivre, au goût

Pour la salade :

- 4 medium-sized tomatoes, diced
- 1/2 conc.anglais en dés
- 1/4 de l'oignon rouge, finement haché
- 1/4 cup mint, finely chopped
- 1/2 tasse de pers pers pers pers perse, finement haché
- 1 1/2 tbsp lemon juice
- Sel marin et poivre, selon le goût
- 3 à 4 cuillères à soupe de tahin, pour la décoration (optionnel)

Directions :

1. Préchauffer le four à 375°F/190°C .
2. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron, le cumin moulu, la coriandre moulue et les flocons de piment rouge.
3. Disposer les aubergines sur une plaque de cuisson et entailler la chair avec un couteau tranchant. Saler et poivrer, puis badigeonner le mélange de citron et d'épices. Faire rôtir les aubergines au four pendant 30-40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à la fourchette.
4. Pendant que les aubergines cuisent, préparez la salade en combinant les tomates, le concombre, l'oignon rouge, la menthe, le persil, le jus de citron, le sel et le poivre dans un bol et mélangez bien.
5. Sortir les aubergines du four et les recouvrir de la salade. Saupoudrer de persil frais pour la garniture. Servir immédiatement avec une cuillère à soupe de tahini sur chaque aubergine.



Rendement : 2-4 personnes



Rondelles d'oignon croustillantes

- 1 tasse de chapelure de pois chiches
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir moulu
- 2 1/2 tbsps ground golden flaxseeds
- 1/2 cup unsweetened almond milk
- 2 oignons moyens, coupés en tranches de 1/2 pouce (1,5cm) d'épaisseur et séparés

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Pour préparer les rondelles d'oignon, mettez la chapelure de pois chiches, le paprika, le sel et le poivre dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir une fine chapelure. Mettre de côté.
3. Préparez l'œuf de lin en mélangeant au fouet les graines de lin broyées et lait d'amande. Laissez reposer pendant 5 minutes pour épaissir.
4. Trempez les rondelles d'oignon d'abord dans l'œuf de lin, puis dans le mélange de chapelure. Placez-les sur la plaque à pâtisserie et répétez l'opération avec le reste des oignons. Mettez au four et faites cuire pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servir immédiatement.



Casserole de haricots verts

Pour les rondelles d'oignon :

- 1 tasse de chapelure de pois chiches
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir moulu
- 2 1/2 tbsp ground golden flaxseeds
- 1/2 cup unsweetened almond milk
- 2 oignons moyens, tranchés à 1/2 pouce (1,5 cm) d'épaisseur et séparés en rondelles

Pour les haricots verts :

- 1 cup raw cashews
- 1 1/3 cup vegetable stock or eau
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 tbsp lemon juice
- 0,5 kg (1.5 lbs) de haricots verts frais, rincés, parés et coupés en deux
- 1/2 cuillère à café d'huile d'avocat
- 1/2 yellow onion, diced
- 2 gousses d'ail finement é é é é é é é é é é
- Sel marin, au goût
- Poivre noir, au goût

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Pour faire les rondelles d'oignon, placez la chapelure de pois chiches, le paprika, le sel et le poivre dans un robot culinaire et traitez jusqu'à obtenir une fine chapelure. Mettre de côté.
2. Préparez l'œuf de lin en mélangeant au fouet les graines de lin moulues et le lait d'amande. Laissez reposer pendant 5 minutes pour épaissir.
3. Trempez les rondelles d'oignon d'abord dans l'œuf de lin, puis dans le mélange de chapelure. Placez-les sur la plaque à pâtisserie et répétez l'opération avec le reste des oignons. Mettez au four et faites cuire pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient dorés et croustillants. Laissez refroidir.
4. Préparez la crème de cajou en mélangeant les noix de cajou trempées, l'eau ou le bouillon de légumes, le thym séché, le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'elle soit très lisse. Mettre de côté.
5. Faites cuire les haricots verts à la vapeur pendant 2 minutes. Retirez-les et mettez-
6. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et ajoutez les oignons. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 6 à 8 minutes. Ajouter l'ail et cuire pendant 2 minutes supplémentaires. Incorporer les haricots verts cuits et la crème de cajou. Retirez et versez dans un plat de cuisson de 11x7 pouces (30x20 cm). Recouvrir de rondelles d'oignon et faire cuire pendant 5 à 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le plat soit bien chaud et croustillant sur le dessus. Servir chaud.



Pour 4 à 6 personnes

Salade de falafels au four avec une sauce à la

- **3 t tasses de pois chiches cuits**
- **1 cup roughly diced red onion**
- **4 gousses d'ail**
- **1/2 cup loosely packed parsley**
- **1/2 cup loosely packed cilantro**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**
- **2 cuillères à café de cumin**
- **2 têtes de laitue beurre (opt, voir Conseils)**

Garnitures facultatives :

- **1/2 concombre, coupé en tranches**
- **1/2 cup halved cherry or grape tomatoes**
- **1/2 cup shredded red cabbage**
- **1/2 cup shredded carrot**

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C. Placez la moitié des pois chiches dans le fond du robot culinaire. Ajoutez ensuite l'oignon coupé en cubes, les gousses d'ail, le persil, la coriandre et le sel marin. Sur le dessus, ajoutez le reste des pois chiches. Pulsez tous les ingrédients ensemble dans le robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
2. Tapisser deux plaques de cuisson de papier sulfurisé. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélever le mélange de pois chiches, le façonner en boules et les placer sur les plaques de cuisson en les espaçant de 5 cm. Tapotez délicatement le dessus des boules pour les aplatir en forme de falafel. Faites cuire les falafels pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus devienne brun doré et que les falafels soient fermes à l'extérieur mais encore tendres au centre. Manipulez-les délicatement !
3. Pour préparer la sauce Tahini à la menthe, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Servir les falafels sur une salade de laitue beurre ou dans des coupes de laitue beurre individuelles garnies de légumes et de sauce Tahini à la menthe.

Conseils :

- Ces falafels peuvent également être servis dans une tortilla sans gluten et sans m...
- Pour que ce plat ne contienne aucune graisse, remplacez la sauce Tahini à la menthe par la "vinaigrette" au citron vert épicé.

Donne 2 à 4 portions

Sauce tahini à la menthe :

- **1 tasse de zucchini en dés**
- **1/2 medjool date, pitted**
- **2 gousses d'ail**
- **2 cuillères à soupe de tahini**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **2 cuillères à soupe d'aneth frais**
- **2 cuillères à soupe de ment ment**
- **1/4 cuillère à café de sel de mer**
- **1/2 tasse d'eau**



Ratatouille

- 1 grosse courgette
- 1 grosse courge jaune
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 4 tasses de quinoa cuit (facultatif)

Sauce tomate :

- 4 tomates, coupées en gros dés
- 1 yellow onion, roughly diced
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates (voir Conseils)
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 cuillère à café de basilic séché
- 1/2 cuillère à café d'assaisonnement pour
- 1/8 cuillère à café de curry en poudre

Directions :

1. Préchauffer le four à 375°F/190°C . Trancher finement les courgettes, la courge jaune, l'aubergine et le poivron rouge en rondelles. Mettre de côté.
 2. Pour faire la sauce tomate, combinez ses ingrédients dans une casserole à feu vif. Remuez fréquemment pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les tomates aient libéré leur jus. Réduire le feu pour faire mijoter et continuer à remuer de temps en temps pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les tomates aient commencé à se désagréger. À l'aide d'un mixeur plongeant, réduisez les tomates en purée jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Vous pouvez également utiliser un mixeur sur pied pour cette étape en mixant par impulsions et en laissant une ouverture sur le dessus pour permettre à la vapeur de s'échapper.
 3. Déposer une tasse de sauce tomate dans le fond d'un plat à four et l'étaler pour en recouvrir le fond. Superposer les tranches de courgette, de courge jaune, d'aubergine et de poivron rouge selon le motif désiré. Couvrir le plat de cuisson avec du papier sulfurisé et mettre au four pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir la ratatouille nappée du reste de la sauce tomate, sur un lit de quinoa si désiré.
- Cette sauce tomate se congèle bien et peut être conservée à portée de main à
 - Pour une version encore plus rapide, coupez en gros dés les courgettes, la courge jaune, l'aubergine et le poivron rouge, ajoutez la sauce tomate et faites cuire le tout dans un plat allant au four pendant 40 à 60 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.



Choux de Bruxelles grillés à l'érable

- **2 pounds (1 kg) brussels sprouts**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **3 cu cu 3 d'si si d'é d'é d'é d d's**
- **1 gousse d'ail**
- **1/4 de cuillère à café de cayenne**
- **1/4 cuillère à café de paprika**
- **1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge**
- **1/2 cu.à.c. de sel de mer, div div div div**

Directions :

1. Préchauffez le four à 450°F/230°C.
 2. Préparez les choux de Bruxelles en enlevant les tiges et en les coupant verticalement en deux. Cela devrait donner environ 6 tasses de choux de Bruxelles coupés en deux.
 3. Mettez le jus de citron, le sirop d'érable, la gousse d'ail, le poivre de Cayenne, le paprika, les flocons de piment rouge et 1/4 de cuillère à café de sel marin dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une marinade lisse. Dans un grand bol, mélangez les choux de Bruxelles avec la marinade.
 4. Étalez les choux de Bruxelles, face contre terre, sur deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé. Veillez à conserver le reste de la marinade dans le bol à mélanger.
 5. Faites rôtir les choux de Bruxelles pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à être dorés. Pour plus de croustillance, faites-les griller pendant une minute avant de les sortir du four. Remettre immédiatement les choux de Bruxelles rôtis dans le saladier et les mélanger avec le reste de la marinade. Saupoudrez les 1/4 de cuillère à café de sel de mer restants sur le dessus et servez immédiatement pour de meilleurs résultats.
- Ne sautez pas l'étape où vous réservez la marinade. En remettant les choux de Bruxelles dans la marinade après le rôtissage, ils absorberont toute la saveur et seront encore plus délicieux !

Donne 4 portions



Chou-fleur au sésame collant

Pour le chou-fleur :

- 1 tête de chou-fleur de taille moyenne, coupée en bouquets de petite taille
- 1 1/3 de tasse de farine de man man man de
- 1 1/2 t T T d'eau, plus si nécessaire
- 1/2 cuillère à café de sel marin (facultatif)

Pour la sauce :

- 1/2 cup coconut aminos
- 2 tbsp maple syrup
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 c.à.s. de pâte de tomate
- 3 garlic cloves, finely grated
- 1 tbsp grated ginger
- 2 cuillères à soupe de farine d'arrow-root
- 1/2 cup water or vegetable broth
- 2 tsp sesame seeds, for garnish
- 2 tbsp chopped green onions, for garnish

Directions :

1. Préchauffer le four à 425°F/220°C. Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans un grand bol, mélangez au fouet la farine de manioc, l'eau et le sel de mer (si vous en utilisez). La pâte doit être suffisamment épaisse pour recouvrir le chou-fleur. Si elle est trop épaisse, ajoutez quelques cuillères à soupe d'eau.
3. Ajouter le chou-fleur dans le bol et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. À l'aide d'une fourchette, transférez le chou-fleur enrobé de pâte sur la plaque à pâtisserie, en secouant l'excédent de pâte. Laissez au moins 2 cm (1 po) entre chaque morceau.
4. Mettez-les au four pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retournez les morceaux de chou-fleur à mi-cuisson.
5. Pour faire la sauce, ajoutez les coconut aminos, le sirop d'érable, l'huile de sésame, le jus de citron vert, les flocons de piment rouge, la pâte de tomate, l'ail et le gingembre dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Fouetter pour combiner et porter à ébullition.
6. Dans un petit bol, mélangez au fouet la farine d'arrowroot et l'eau/bouillon de légumes. Versez dans la sauce et faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et devienne collante, environ 3 à 5 minutes. Si la sauce est très épaisse, ajoutez un peu plus d'eau.
7. Ajouter le chou-fleur cuit et remuer pour l'enrober. Retirer du feu et placer sur un plat de service ou un plateau, puis garnir d'oignons verts et de



graines de sésame. Servir immédiatement.

Pour 3-4 personnes

Chou-fleur Buffalo

- 1 tête de chou-fleur de taille moyenne, coupé en bouquets de petite taille
- 1 1/3 de tasse de farine de man man de
- 1 1/2 tasse d'eau, ou plus
- 6-8 celery sticks, to serve

Ranch :

- 1 cup peeled and diced zucchini
- 2 tbsps raw cashews
- 1 tbsps lemon juice
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1/2 tbsps finely chopped dill
- 1/2 tbsps finely chopped parsley

Sauce piquante :

- 2-3 tbsps roughly chopped fresh red hot peppers
- 2 gousses d'ail
- 2 1/2 tbsps lemon juice
- 1 cuillère à café de paprika
- 2 tbsps raw honey
- 3/4 d'eau
- 1 tbsps arrowroot starch
- 1/4 de tasse de pâte de tomate
- Branches de céleri

1. Préchauffer le four à 425°F/220°C. Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans un grand bol, mélangez au fouet la farine de manioc et l'eau. La pâte doit être suffisamment épaisse pour recouvrir le chou-fleur. Si elle est trop épaisse, ajoutez quelques cuillères à soupe d'eau. Ajoutez le chou-fleur dans le bol et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé. À l'aide d'une fourchette, transférez le chou-fleur enrobé de pâte sur la plaque à pâtisserie, en secouant l'excédent de pâte. Laissez au moins 2 cm (1 pouce) entre chaque morceau. Mettez-les au four pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retournez les morceaux de chou-fleur à mi-chemin.
3. Pour faire la sauce ranch, combiner les courgettes, les noix de cajou, le jus de citron, la poudre d'ail et la poudre d'oignon dans un mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse. Incorporer l'aneth et le persil et mettre de côté. Pour faire la sauce piquante, combinez les piments frais, l'ail, la pâte de tomate, le jus de citron, le paprika, le miel brut, l'eau et la fécule d'arrowroot dans un mélangeur. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Versez le mélange dans une grande casserole à feu moyen-élevé et portez à frémissement. Si la sauce est très épaisse, ajoutez un peu plus d'eau. Ajouter le chou-fleur cuit et remuer pour l'enrober. Retirer du feu et placer sur un plat de service ou un plateau avec les branches de céleri.



Servir immédiatement avec la sauce ranch préparée.

Pour 2 personnes

Shakshuka

- 8 baby potatoes, peeled
- 1 tasse d'oignons en dés
- 1 tasse de dés de poivrons rouge, orange ou jaune
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 1/2 c. à thé de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 1/2 c. à thé de paprika
- 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge
- 3 tasses de tomates en dés
- 1/4 cup water or vegetable broth
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomate
- 1/4 de tasse de persil pour servir
- 1/4 de tasse de coriandre pour servir

Directions :

1. Placez les pommes de terre dans un cuiseur à vapeur ou une passoire placée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrez avec un couvercle et faites cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres.
2. Pendant que les pommes de terre cuisent, placez une poêle antiadhésive en céramique sur un feu moyen-élevé. Ajoutez l'oignon et le poivron en dés et faites cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
3. Ajoutez l'ail et les épices et faites cuire encore 1 à 2 minutes. Ajoutez les tomates, le bouillon de légumes et la pâte de tomates. Portez la sauce à un frémissement et laissez cuire pendant 5 minutes. Disposez les pommes de terre dans la poêle. Couvrez la poêle et laissez cuire pendant 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Servir immédiatement, garni de persil frais et de coriandre.

Pour 4 personnes



Boulettes de viande aux haricots noirs

- 1 1/2 tasse de haricots noirs cuits ou 1 boîte de 15oz/425g, égouttée et rincée
 - 3/4 cups gluten-free oats
 - 1/2 tasse d'oignons en dés
 - 3 g g gousses d'ail, ha ha ha 3 g 3 g 3 g 3 g 3 g
 - 2 cuillères à soupe de pâte de tomate
 - 1/2 c.c. d'O o o poudre
 - 1 cuillère à café de paprika
 - 1/2 c. à thé de poudre de chili (facultatif)
 - 1/4 cuillère à café de paprika fumé
 - 1/2 cuillère à café de cumin moulu
 - 1 cuillère à café d'origan séché
 - Sel marin, au goût (facultatif)
- Marinara :
- 1/2 tasse d'oignons en dés
 - 2 gousses d'ail, émincées
 - 3 tasses de tomates écrasées
 - 1/4 de tasse de pâte de tomate
 - 1 cuillère à café de basilic séché
 - 1 cuillère à café d'origan séché
 - 1 1 de sucre de noix de coc du 1 de
 - 1/4-1/2 c. à thé de flocons de piment rouge, au goût (facultatif)
 - Sel marin, au goût (facultatif)
 - Basil basil basil ou pers pers persil frais, pour décorer

Directions :

1. Pour faire les boulettes de viande aux haricots noirs, combinez les haricots noirs, l'avoine, l'oignon en dés, l'ail, la pâte de tomate, la poudre d'oignon, le paprika, la poudre de chili (si vous l'utilisez), le paprika fumé, le cumin moulu, l'origan séché et le sel de mer (si vous l'utilisez) dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que le tout soit lisse, en raclant les côtés au besoin.
2. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
3. Formez des boules avec le mélange (vous devriez en obtenir environ 14-16) et faites-les cuire dans une poêle antiadhésive allant au four à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés. Transférer la poêle dans le four et cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
4. Pendant que les boulettes de haricots noirs sont au four, préparez la marinara en plaçant une casserole antiadhésive sur feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et faire cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter l'ail et cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
5. Ajouter les tomates concassées, la pâte de tomate, le basilic séché, l'origan séché, le sucre de coco, les flocons de piment rouge (si vous en utilisez) et le sel de mer (si vous en utilisez). Faites cuire à découvert,



pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement et que les saveurs soient infusées. Ajouter les boulettes de viande dans la poêle et les enrober de sauce. Servir immédiatement, en garnissant de basilic frais pour le persil.

Rendement : 3-4



Lasagnes aux courgettes

Pour les lasagnes :

- **4-5 small to medium zucchini**
- **5 to 6 fresh basil leaves, chopped (for garnish)**

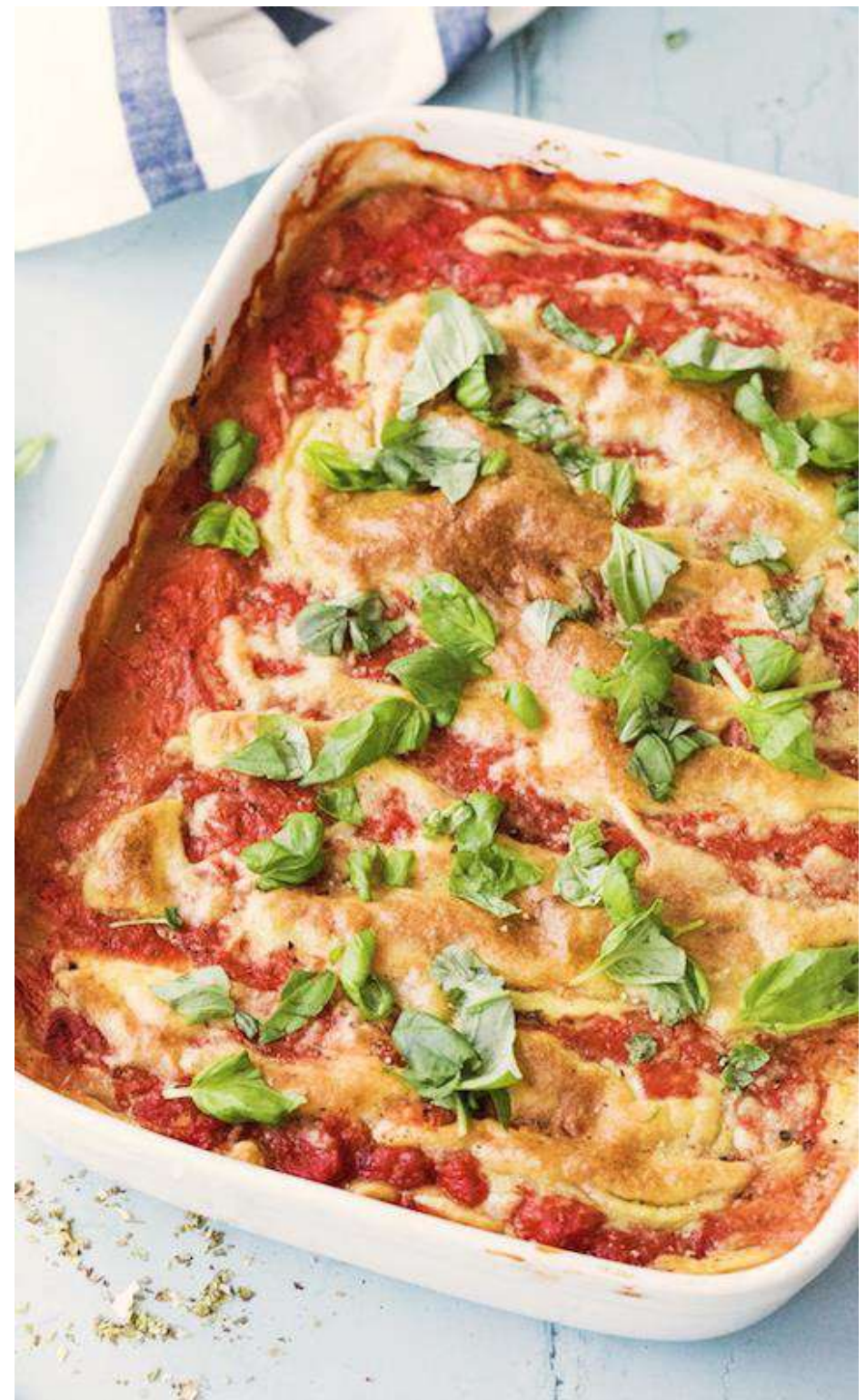
Pour la béchamel de pommes de terre :

- **6 pommes de terre de taille moyenne, épluchées et coupées en dés (environ 0,7 kg)**
- **1 cuillère à soupe de poudre d'oignon**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron frais**
- **2 cuillères à soupe d'amidon d'arrow-root**
- **1 cuillère à soupe d'eau (facultatif)**

Pour la sauce marinara :

- **4 1/2 t.d. de tom tom tom en dés ou écras écras écras écras écras en en dés**
- **1 oignon, en dés**
- **3 gousses d'ail hachées**
- **1 cuillère à café d'origan séché**
- **1 cuillère à café de thym séché**
- **1/4 cup tightly packed fresh basil, chopped**

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Coupez les extrémités de la courgette, puis découpez-la en rubans d'environ 6 mm d'épaisseur. Il est préférable de le faire soigneusement avec une mandoline. Disposez-les sur deux ou trois grandes plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé et faites-les cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient presque sèches. Retirez-les du four et laissez-les refroidir complètement. Si les tranches semblent encore humides, tamponnez-les plusieurs fois avec du papier absorbant pour enlever l'excès d'humidité.
3. Pour préparer la béchamel de pommes de terre, ajoutez 8 mm d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placez les pommes de terre dans le panier, couvrez-les et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez-les du feu et placez-les dans un mixeur, avec la poudre d'oignon, le jus de citron et la féculé de pomme de terre. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse, en ajoutant une cuillère à soupe d'eau si nécessaire. Mettre de côté.
4. Pour faire la sauce marinara, coupez les tomates et ajoutez-les avec l'oignon, l'ail, l'origan et le thym dans une casserole de taille moyenne et faites cuire à feu vif pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et réduite. Ajoutez le basilic. Laissez refroidir pendant 10 minutes.
5. Pour assembler les lasagnes, recouvrir le fond d'un petit plat à lasagnes d'une couche de courgettes cuites, en les faisant se chevaucher légèrement. Ensuite, ajoutez un quart de la sauce marinara, juste assez pour couvrir les courgettes. Ensuite, ajoutez un quart de la béchamel de pommes de terre, juste assez pour couvrir la couche de tomates. Si vous ajoutez trop de l'une ou l'autre, vous obtiendrez une lasagne liquide et aqueuse. Répétez l'opération en faisant des couches avec les courgettes, la marinara et la béchamel de



pommes de terre, en ajoutant quatre ou cinq couches au total.

6. Faites cuire au milieu du four pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bruni et que les courgettes soient tendres. Laissez refroidir pendant au moins 20 minutes avant de couper en tranches pour que la sauce puisse épaissir. Servir avec du basilic frais haché sur le dessus.



Cupcakes à la lasagne végétarienne

Fromage de noix de cajou :

- 1 tasse de cashews
- 1/2 tasse d'eau
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 medjool date

Sauce tomate :

- 2 t tasses de tomates raisin coupées
- 2 cuillères à café de sirop d'érable
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 4 garlic cloves, unpeeled

Pour la superposition :

- 1 grosse courgette
- 4 petites pommes de terre Yukon Gold, pelées

Directions :

1. Préparez le fromage de cajou en mixant tous les ingrédients ensemble dans un mixeur à haute vitesse ou un robot culinaire jusqu'à ce qu'il soit lisse et crémeux.
2. Placez les tomates raisin et les gousses d'ail non pelées sur une plaque de cuisson et faites-les rôtir à 400°F/200°C pendant 15 minutes. Placez les tomates rôties, l'ail et les autres ingrédients de la sauce tomate dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Coupez les courgettes et les pommes de terre épluchées en rondelles.
4. Tapissez une plaque à cupcakes de moules à cupcakes. Placez un rond de pomme de terre au fond de chaque moule à cupcake. Déposez une cuillère de sauce tomate sur le rond de pomme de terre. Placez une rondelle de courgette sur la sauce tomate, puis une petite cuillerée de fromage de cajou sur la courgette. Ajoutez ensuite un rond de pomme de terre, une autre cuillère de sauce tomate, un autre rond de courgette et une dernière cuillère de fromage de cajou.



5. Mettez les cupcakes au four à 400°F/200°C pendant 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servez et appréciez !



Lasagnes végétariennes

NOODLES :

- **6 courgettes**
- **1 butternut squash, peeled**
- **2 aubergines**
- **6 grosses pommes de terre**

Préchauffez le four à 425°F/220°C. Préparer les nouilles en

couper tous les légumes en lanières dans le sens de la longueur, d'environ

6 mm d'épaisseur, en utilisant une mandoline si désiré. Disposer sur des plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé. Faire rôtir au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

Note : On peut faire rôtir du chou-fleur pour remplacer la ricotta à côté des nouilles végétariennes. Voir les instructions ci-dessous.

SAUCE DE TOMATE :

- **8 tasses de tomates en dés**
- **2 tasses d'oignons en dés**
- **6 g g gousses d'ail é é é é é**
- **3 cuillères à soupe de pâte de tomate**
- **1 datte, émincée**
- **1/2 cuillère à soupe de chaque :
romarin, sauge, origan, thym**
- **1 c. à c. d'ass ass ass ass assaisonnement
pour vol vol vol vol vol**
- **1 cuillère à café de curry en poudre**

Dans une grande casserole à sauce, mélanger tous les ingrédients à feu moyen. Portez à ébullition puis réduisez à un faible frémissement, en remuant de temps en temps jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien cuits et commencent à se mélanger, soit environ 20 minutes.

Mélanger la sauce jusqu'à la consistance désirée à l'aide d'un mélangeur à main ou en la

transférant par lots dans un mélangeur sur pied. Mettre de côté.

MOZZARELLA AUX NOIX DE CAJOU :

- **1 1/2 tasse de noix de cajou**
- **1 1/2 tasse de cour cour en pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel en dés**
- **1 dat date, sans les graines**
- **1 gousse d'ail**
- **1/2 citron, jus du jus de citron**

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter de l'eau à la cuillère seulement si nécessaire pour mélanger. Mettre de côté.

RICOTTA DE CHOU-FLEUR :

- **1 grand chou-fleur en fleur**
- **1/3 cup cashew cheese**

Disposez les fleurons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites rôtir à 425°F/220°C pendant 25 minutes jusqu'à ce que les pointes deviennent dorées et que les fleurons soient tendres mais pas en bouillie.

Dans un robot culinaire, mélanger le chou-fleur avec 1/3C de fromage de cajou jusqu'à ce que le tout soit bien combiné mais encore un peu granuleux. Mettre de côté.

PESTO SANS HUILE :

- **1/4 de tasse de p p p p p p p**
- **2 tasses de basilic**
- **2 tasses d'épinards**
- **1/2 citron, jus du jus de citron**
- **2 gousses d'ail**
- **1 date**
- **1/4 cuillère à café de sel de mer**

Dans un robot culinaire, pulser tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Ajouter de l'eau en filet si nécessaire, jusqu'à 1/4 de tasse. Le pesto doit être uniforme mais avec une certaine texture. Mettre

de côté.

ASSEMBLAGE :

Dans un grand moule à lasagnes, étaler une fine couche de sauce tomate pour éviter qu'elle ne colle. Déposer une couche de nouilles végétariennes. Puis étaler une fine couche de l'une des sauces. Ajoutez une autre couche de légumes, puis une autre fine couche d'une autre sauce. Continuez jusqu'à ce que vous ayez étalé tous les légumes et toute la sauce dans la poêle.

Faites cuire au four à 425°F/220°C pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus devienne doré sur les bords. Refroidir au réfrigérateur pendant au moins une heure avant de servir.



Courge poivrée farcie

- **2 acorn squash, halved and seeds removed**
- **1 oignon rouge, en dés**
- **4 gousses d'ail é é é é é é é**
- **1 cuillère à café d'huile de noix de coco**
- **1/2 tasse de can can can can can can can de nature**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**
- **1/4 cuillère à café de poivre noir**
- **1/2 cup walnuts, roughly chopped**
- **2 cuillères à soupe de miel**
- **2 cuillères à café de sucre de coco**

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
2. Remplissez une plaque de cuisson avec 2 cm d'eau et placez la courge dans la plaque, côté coupé vers le bas. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les presse.
3. Dans une poêle moyenne, faites sauter l'oignon et l'ail dans l'huile de coco à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides et parfumés, environ 5 minutes.
4. Ajouter les canneberges, le sel de mer et le poivre noir. Continuer à cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les canneberges soient tendres et charnues.
5. Ajouter les noix et le miel, en remuant fréquemment jusqu'à ce que les noix deviennent dorées. Retirer du feu.
6. Lorsque les courges sont bien cuites, retirez-les du four et égouttez l'eau qui reste dans la casserole. Retourner les moitiés de courge à l'endroit et remplir le centre de la garniture aux canneberges.
7. Saupoudrez légèrement les bords de la courge de sucre de coco et remettez au four pendant 3 à 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que le sucre soit bruni. Savourez !



Oignons farcis with mashed potatoes and mushrooms

- **8 gros oignons**
- **8 tasses de pommes de terre en dés**
- **2 cuillères à café d'huile d'olive**
- **1/2 cu cu cu cu cu cu cu cu cu de feuilles rom rom rom rom frais**
- **8 tasses de champignons hachés**
- **2 gousses d'ail, émincées**
- **1 cuillère à café de sel de mer**
- **1 cuillère à café d'assaisonnement pour volaille**
- **2 cuillères à soupe de p p p p p**

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C. Préparer les oignons en coupant le quart supérieur de chacun. À l'extrémité opposée de chaque oignon, coupez la racine afin que l'oignon puisse reposer sur une surface plane. Ne pas peler. Placez les oignons dans un grand plat de cuisson et ajoutez un pouce (2 cm) d'eau. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien cuits, en vérifiant périodiquement, de 45 à 60 minutes. (Les oignons sont cuits lorsqu'ils sont mous et parfumés.) Retirez-les du four et laissez-les refroidir. Pelez les oignons, puis retirez soigneusement les couches intérieures à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il ne reste que 2 couches, formant une coupe. Réservez l'intérieur des oignons pour une utilisation ultérieure.
2. Remplir une grande sauteuse avec un pouce (2 cm) d'eau et porter à ébullition. Placez les pommes de terre dans la sauteuse, couvrez et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau si nécessaire pour éviter qu'elles ne collent. Mettez les pommes de terre dans un robot culinaire avec 1 cuillère à café d'huile d'olive et 1/2 cuillère à café de feuilles de romarin. Mixez jusqu'à ce que les pommes de terre soient lisses. Mettre de côté.
3. Pour la farce aux champignons, faites sauter les champignons et l'ail dans une cuillère à café d'huile d'olive jusqu'à ce que les champignons soient tendres et juteux, en ajoutant de l'eau si nécessaire pour éviter qu'ils ne collent. Transférer tous les champignons sautés, sauf 1 tasse, dans un robot culinaire avec 1 cuillère à café de sel marin, 1 cuillère à café d'assaisonnement pour volaille et 2 tasses de l'oignon réservé. Passez au robot jusqu'à ce que le mélange soit grossièrement combiné.
4. Remplir les coupes d'oignons en alternant des couches de garniture aux champignons et de purée de pommes de terre. Garnir de champignons



sautés et de pignons de pin. Servir et déguster !

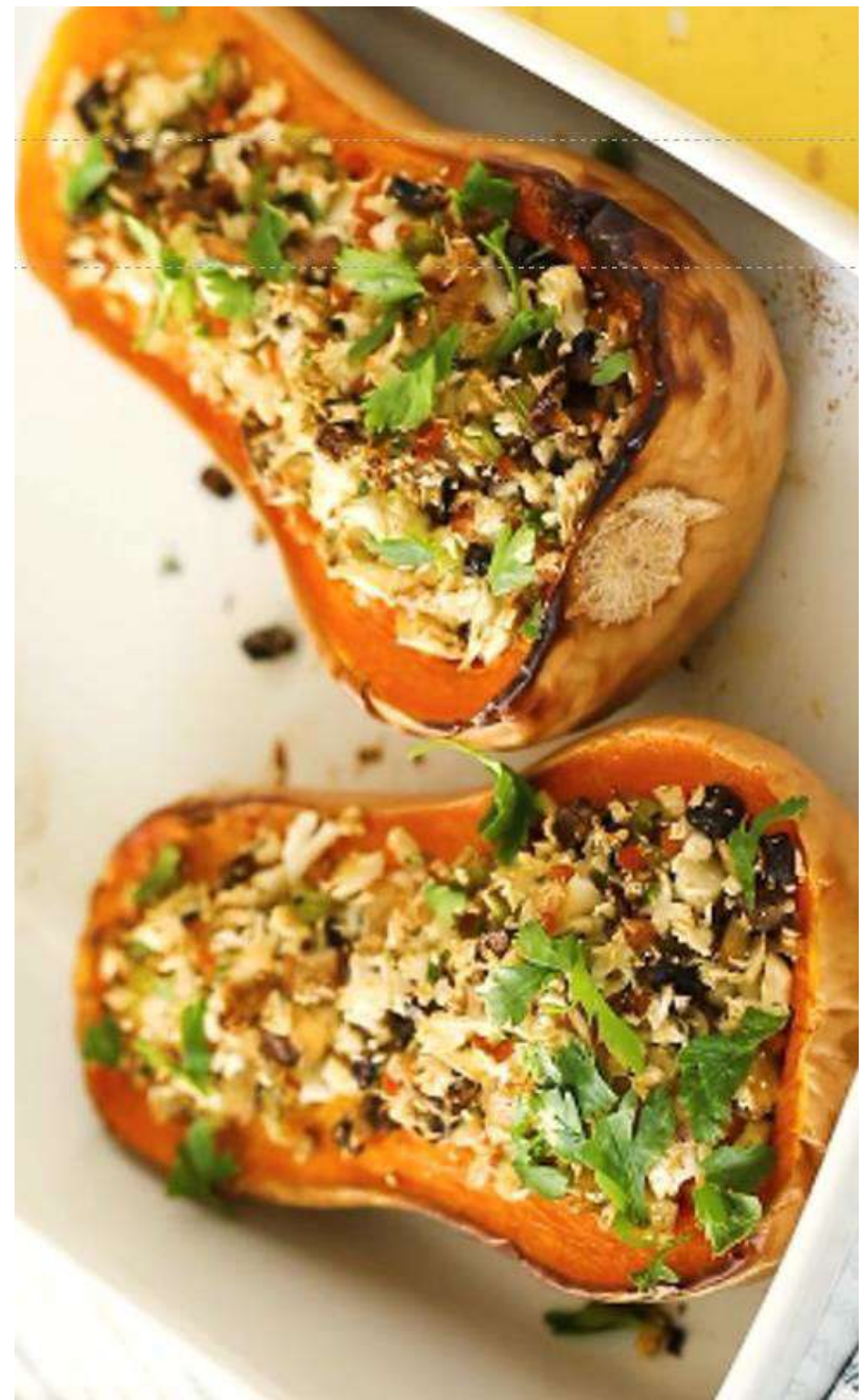
Donne 4 à 6 portions



Courge musquée farcie

- 1 large butternut squash, halved and seeds removed
- 2 1/4 t t 2 de fleur de chou fleur
- 1/2 tasse d'oignons en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/4 tasse de découp en car car car en dés
- 1 tasse de champignons hachés
- 1 celery stalk, finely chopped
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1/2 tablespoon pure maple syrup
- 1 tablespoon chopped parsley ; more for garnish
- 1/2 cu cu cuillère à soupe de jus de du citron

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Déposer les moitiés de courge sur la plaque. Faire rôtir au four pendant 40 à 50 minutes, selon la taille de la courge, jusqu'à ce qu'elle soit très tendre lorsqu'on la pique avec une fourchette. Mettre les bouquets de chou-fleur dans un robot culinaire et pulser jusqu'à obtenir une texture grossière, semblable à celle du riz. Mettre de côté.
3. Placez une poêle sur un feu moyen-élevé. Ajoutez l'oignon en dés et faites-le cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Ajouter l'ail, les carottes, les champignons et le céleri. Faites cuire pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les champignons et les carottes soient tendres. Retirer et placer dans un bol. Ajouter le riz de chou-fleur au mélange de légumes et de champignons, ainsi que le thym séché, le sirop d'érable, le persil haché et le jus de citron. Bien mélanger.
4. Lorsque les moitiés de butternut sont tendres, remplissez-les à ras bord avec la garniture. Remettez-les dans le four pour les faire rôtir pendant 5 à 10 minutes. Pour servir, disposez les moitiés sur un plateau ou des assiettes individuelles. Garnir de persil frais.



Poivrons farcis aux pommes de terre et au

- 1 kg de pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 1 1/2 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 2 tablespoons finely chopped parsley ; more for garnish
- 2 tablespoons finely chopped chives ; more for garnish
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 po poivrons jaunes, rouges et/ou orange

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
2. Ajoutez 8 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placez les pommes de terre dans le panier, couvrez-les et faites-les cuire à la vapeur pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez-les et laissez-les refroidir.
3. Placez les pommes de terre dans un grand bol ou une casserole. Ajouter la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le paprika, le persil haché, la ciboulette hachée et le jus de citron. Écraser jusqu'à obtenir une consistance lisse à l'aide d'un presse-purée. Vous devrez peut-être ajouter quelques cuillères à soupe d'eau si les pommes de terre sont très sèches.
4. Coupez les poivrons en deux et retirez les graines et le cœur. Placez-les dans un plat à four. Répartissez la purée de pommes de terre entre les moitiés. Faites cuire au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bruni. Retirer et servir. Garnir de persil et de ciboulette hachés.

Conseils :

- Il est important de choisir des poivrons qui ne sont pas verts. S'ils sont verts, cela signifie qu'ils ne sont pas mûrs et peuvent causer un certain inconfort. Les poivrons rouges, orange, jaunes et violets sont mûrs et constituent les meilleurs choix.



Chou-fleur et petits pois au curry

- 1 tête de chou-fleur de taille moyenne, coupée en fleurettes
- 3/4 cup green peas, fresh or frozen
- 1/2 tasse d'oignons verts hachés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpée
- 3 cuillères à café de poudre de curry
- 1/2 cuillère à café de cur cur cur cur cur cur du sol
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/4 de cuillère à café de poudre de chili (facultatif)
- 1/4 cup tightly packed fresh cilantro, roughly chopped for garnish

Directions :

1. Ajoutez 8 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placez le chou-fleur et les pois dans le panier, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Retirez du feu.
2. Placez une grande poêle antiadhésive en céramique sur un feu moyen-élevé et ajoutez les oignons verts, l'ail et le gingembre. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes, en ajoutant une cuillère d'eau si nécessaire, jusqu'à ce que l'oignon vert commence à ramollir.
3. Baissez le feu et ajoutez la poudre de curry, le curcuma, le cumin moulu, la coriandre moulue et la poudre de chili (si vous l'utilisez). Faites cuire pendant 2 à 3 minutes. Si le mélange commence à coller à la poêle ou à brûler, ajoutez un peu d'eau.
4. Ajouter le chou-fleur cuit à la vapeur, les petits pois et 1/2 tasse d'eau. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et enrobé. Lorsque toute l'eau s'est évaporée et que les pois sont mous, retirez du feu. Servir garni de coriandre fraîche.



Quartiers de chou-fleur rôti

- 1 grande tête de chou-fleur
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 3/4 de cuillère à café de cur cur cur cur cur curé
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 2 gousses d'ail é é é é é é é
- sel de mer et poivre au goût
- Garnitures facultatives : basilic, persil, coriandre, thym et/ou oignons verts.

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Tapisser 2 plaques de cuisson de papier sulfurisé. Couper un chou-fleur entier de haut en bas en trois tranches très épaisses et les placer sur les plaques de cuisson.
2. Mélanger au fouet l'huile et les épices et enduire le chou-fleur au pinceau ou à la cuillère. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 15 à 20 minutes. Le temps de cuisson varie selon votre four, alors vérifiez-le souvent. Garnir d'oignons verts et de fines herbes et déguster !



Chili

(sans gluten, sans produits laitiers et sans graisse)

- 1 tasse d'oignons en dés
- 4 gousses d'ail é é é é é é é
- 1/3 cup finely chopped carrots
- 1/2 tasse de po rouge en dés
- 1 tasse de tomates écrasées
- 1/3 cup tomato paste
- 3 tasses de haricots cuits ou 2 boîtes de 15oz/425g de haricots rouges, égouttés ou
- 2 cups water or vegetable broth
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1-2 tbsps chili powder, depending on heat preference
- 1 cuillère à soupe d'aminos de noix de coco (facultatif)
- Sel marin, au goût (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert frais, pour servir (facultatif)
- Coriandre fraîche, pour servir

1. Placez une casserole profonde sur un feu moyen-élevé. Ajoutez les oignons et faites-les cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter un peu d'eau si les oignons commencent à coller à la casserole.
2. Ajouter l'ail, les carottes et le poivron rouge dans la marmite. Faites cuire pendant encore 3 à 5 minutes.
3. Ajoutez les tomates concassées, la pâte de tomate, les haricots, l'eau/bouillon végétal, le cumin moulu, le paprika fumé, l'origan séché, la poudre de chili, les aminos de noix de coco et le sel marin (si vous en utilisez).
4. Portez le mélange à ébullition, puis baissez le feu pour faire mijoter et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes, à découvert, jusqu'à ce que les haricots et les carottes soient tendres et que le liquide ait réduit. Servir immédiatement avec un filet de jus de citron vert et de la coriandre fraîche.

Pour 3-4 personnes



Pommes de terre rissolées à la courge spaghetti

- 1/2 grande courge spaghetti (donne environ 2 tasses cuites)
- 1 cuillère à café d'herbes séchées, telles que le rom rom rom rom rom ou le th
- Une petite poignée d'o o o du pers pers pers pers ha ha, pour déc déc déc déc

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
2. Retirez les graines de la courge spaghetti. Placez-la, côté coupé vers le bas, sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et percez la courge à plusieurs reprises avec une fourchette.
3. Faites-la rôtir au four pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laissez la courge refroidir complètement.
4. Une fois que la courge a refroidi, utilisez une fourchette pour extraire des brins de "spaghetti" de la courge et placez-les dans un bol. Ajoutez les herbes. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit combiné.
5. Formez des galettes avec le mélange, puis placez les galettes entre des morceaux d'essuie-tout et pressez-les pour en extraire l'humidité.
6. Placez une poêle antiadhésive en céramique sur un feu moyen-élevé et ajoutez les pommes de terre rissolées. Faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 à 6 minutes de chaque côté. Servir immédiatement avec des oignons verts ou du persil hachés.

Donne 1 à 2 portions



Omelette aux pommes de terre

- 0,5 kg (1 lb) de pommes de terre, pelées et râpées
- 1 tbs arrowroot starch
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1/4 de cuillère à café de poudre d'ail
- Sel marin, au goût (facultatif)
- 1/4 de cuillère à café d'huile d'olive (facultatif)
- 1/4 red onion, thinly sliced
- 8oz/225g asparagus, trimmed and roughly chopped
- 1/2 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cup halved cherry tomatoes
- 1/2 avocat, écrasé (facultatif)
- 1/3 d'une tasse de ro ro ro d'un de frais
- Une pincée de jus de citron

1. Placez les pommes de terre râpées dans une mousseline ou un sac de lait de noix et pressez l'excès d'humidité. Ajoutez les pommes de terre dans un bol de taille moyenne avec l'arrowroot, le thym séché, la poudre d'oignon, la poudre d'ail et le sel marin (si vous l'utilisez). Mélangez jusqu'à ce que le tout soit combiné.
2. Placez une crêpière antiadhésive ou une poêle peu profonde sur un feu moyen-doux. Badigeonner d'huile d'olive (si vous en utilisez). Ajouter les pommes de terre râpées dans la poêle en une couche plate et uniforme. Faire cuire pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le fond soit croustillant et bruni, en appuyant de temps en temps sur le hash brown avec le dos d'une spatule pour le faire coller. Retourner délicatement les pommes de terre rissolées. Poursuivre la cuisson pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés.
3. Pour préparer la garniture, placez une poêle antiadhésive séparée sur un feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon rouge et faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les asperges et cuire pendant 3 à 5 minutes supplémentaires, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir. Ajouter l'origan séché et les tomates cerises et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les tomates cerises commencent à éclater, environ 2 à 3 minutes, assaisonner de sel de mer (si vous en utilisez) et retirer du feu.
4. Pour servir, placez les pommes de terre rissolées sur une assiette et ajoutez la purée d'avocat (si vous en utilisez) et les légumes cuits sur une moitié.



Garnir de roquette et d'un filet de jus de citron. Refermez l'autre moitié de l'omelette sur la garniture. Servez immédiatement.

Quiche aux pois chiches

- 4 cups small broccoli florets
- 4 t t t en d tom tom tom tom tom en cer cer cer cer cer cer cer cer en en d en
- 4 tasses d'oignon rouge en dés
- 8 garlic cloves, skins on
- 2 tasses d'eau
- 3 tasses de farine de pois chiches
- 4 cu 4 à soupe jus de citron frais
- 2 cuillères à café d'assaisonnement pour volaille
- 2 cuillères à café de sel marin

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Répartissez les fleurons de brocoli, les tomates, l'oignon rouge et les gousses d'ail sur deux plaques à pâtisserie recouvertes de papier sulfurisé et faites-les rôtir pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Épluchez les gousses d'ail rôties (en faisant attention de ne pas vous brûler les doigts !) et mettez-les dans le mixeur avec l'eau, la farine de pois chiches, le jus de citron, l'assaisonnement pour volaille et le sel marin, et mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Versez la pâte dans un grand bol et incorporez tous les légumes rôtis. Versez ce mélange dans un plat à quiche ou un moule recouvert de papier sulfurisé.
3. Vous pouvez également répartir la pâte à quiche dans un moule à muffins standard de 12 tasses tapissé de moules à pâtisserie en papier sulfurisé et faire des mini quiches individuelles. Faites cuire pendant 30 à 35 minutes, en ouvrant le four à mi-chemin pour libérer la vapeur. La quiche est cuite lorsque le dessus est brun et qu'un cure-dent inséré au centre en ressort propre. Retirez la quiche du four et laissez-la refroidir avant de la servir.

Conseils : Cette quiche se congèle bien, alors faites-en deux et vous en aurez une sous la main pour un repas facile à emporter à tout moment. Retirez la doublure en papier parchemin avant de la congeler.

Donne 6-8 portions



Roulé de pommes de terre à la pizza et roulé de

POUR LES WRAPS AUX POMMES DE TERRE :

- 4 tasses de pommes de terre d'or en morceaux
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 2 teaspoons pure maple syrup

GARNITURE DE PIZZA (OPTION 1) :

La sauce à pizza :

- 1/2 tasse de pâte de tomate
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1 teaspoon raw honey
- 3 à 4 cuillères à soupe d'eau

Légumes :

- 1/3 tasse de champignons émincés (facultatif)
- 1/4 de tasse de poivron rouge haché
- 1/4 de tasse d'oignon rouge haché
- 2 to 3 fresh basil leaves

GARNITURE DE SALADE (OPTION 2) :

- 2 à 3 feuilles de laitue
- 1/3 cup alfalfa or other sprouts
- 3 à 4 tranches de tomates
- 3 to 4 cucumber slices
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge haché
- 1 to 2 tablespoons chopped basil or parsley

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
2. Pour préparer la base, ajoutez 8 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne et ajoutez un panier à vapeur. Couvrez la casserole et faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez les pommes de terre et les placer dans un robot culinaire avec la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le sirop d'érable. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et étalez le mélange sur le dessus à l'aide d'une spatule humide, de manière à obtenir 2 grands wraps de tortilla. Mettez-les au four et faites-les cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirez les tortillas et les éponger avec une spatule. Laissez-les refroidir complètement. Retourner les tortillas sur un plan de travail propre ou une planche à découper et retirer délicatement le papier sulfurisé.
4. Pour faire le Roulé Pizza, préparez la Sauce Pizza en mélangeant la pâte de tomate, l'origan séché, le thym séché, le miel brut et l'eau. Mettre de côté.
5. Si vous utilisez les champignons, ajoutez les tranches dans une petite poêle et faites-les cuire pendant 3 à 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour éviter qu'ils ne collent. Retirez-les du feu et mettez-les de côté.
6. Étendre la sauce à pizza sur les wraps et garnir avec les champignons (si vous en utilisez), le poivron rouge, l'oignon rouge et le basilic frais. Replier



délicatement les wraps et servir immédiatement.

7. Pour préparer le roulé de salade, disposez les feuilles de laitue, les germes de luzerne, les tranches de tomate, les tranches de concombre, l'oignon rouge et le basilic ou le persil sur les roulés. Replier délicatement les wraps et servir immédiatement.



Donne 2 wraps

Frites de légumes racines panées aux herbes

Ce sont peut-être les meilleures frites végétariennes que vous ne mangerez jamais. L'astuce consiste à faire bouillir les légumes racines, puis à les secouer vigoureusement avant de les faire cuire. Les herbes et l'ail enrobent généreusement l'extérieur et les bords tachés deviennent croustillants au four. Si vous êtes pressé par le temps, vous pouvez omettre les étapes supplémentaires et les envoyer directement au four, mais ces quelques minutes supplémentaires donneront des résultats vraiment étonnants. Faites-en une assez grande quantité pour les partager - ils ne dureront pas longtemps !

- **1,5 kg de légumes-racines assortis (pommes de terre, patates douces, panais, carottes et céleri-rave)**
- **2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco**
- **1 cuillère à café de sel de mer**
- **2 cuillères à soupe d'ail finement haché**
- **1 cuillère à soupe de sauge, d'origan, de romarin et de thym finement hachés.**

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Épluchez et coupez les légumes racines en " frites ". "Transférer les frites de légumes dans une grande casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition. Faites bouillir les frites pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites sans être molles. (Surveillez attentivement pour ne pas les faire trop cuire).
2. Égouttez l'eau. Ajoutez l'huile de coco, le sel marin, l'ail et les herbes aux frites et remuez brièvement. Couvrez la marmite et secouez vigoureusement jusqu'à ce que les frites soient bien mélangées et que leurs bords soient légèrement écrasés.
3. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Disposez les frites sur la plaque de façon à ce qu'elles ne se chevauchent pas. Mettez-les au four et faites-les cuire pendant 20 à 25 minutes, en les retournant une fois à mi-cuisson. Retirez-les lorsque les bords deviennent dorés et croustillants.



Donne 3 à 4 portions



Sauté aigre-doux

- 1/2 tasse d'oignons verts hachés
- 1 tasse de carottes tranchées
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- 2 tasses d'asperges hachées
- 1 tasse de poivrons (rouge, orange et/ou jaune) finement tranchés

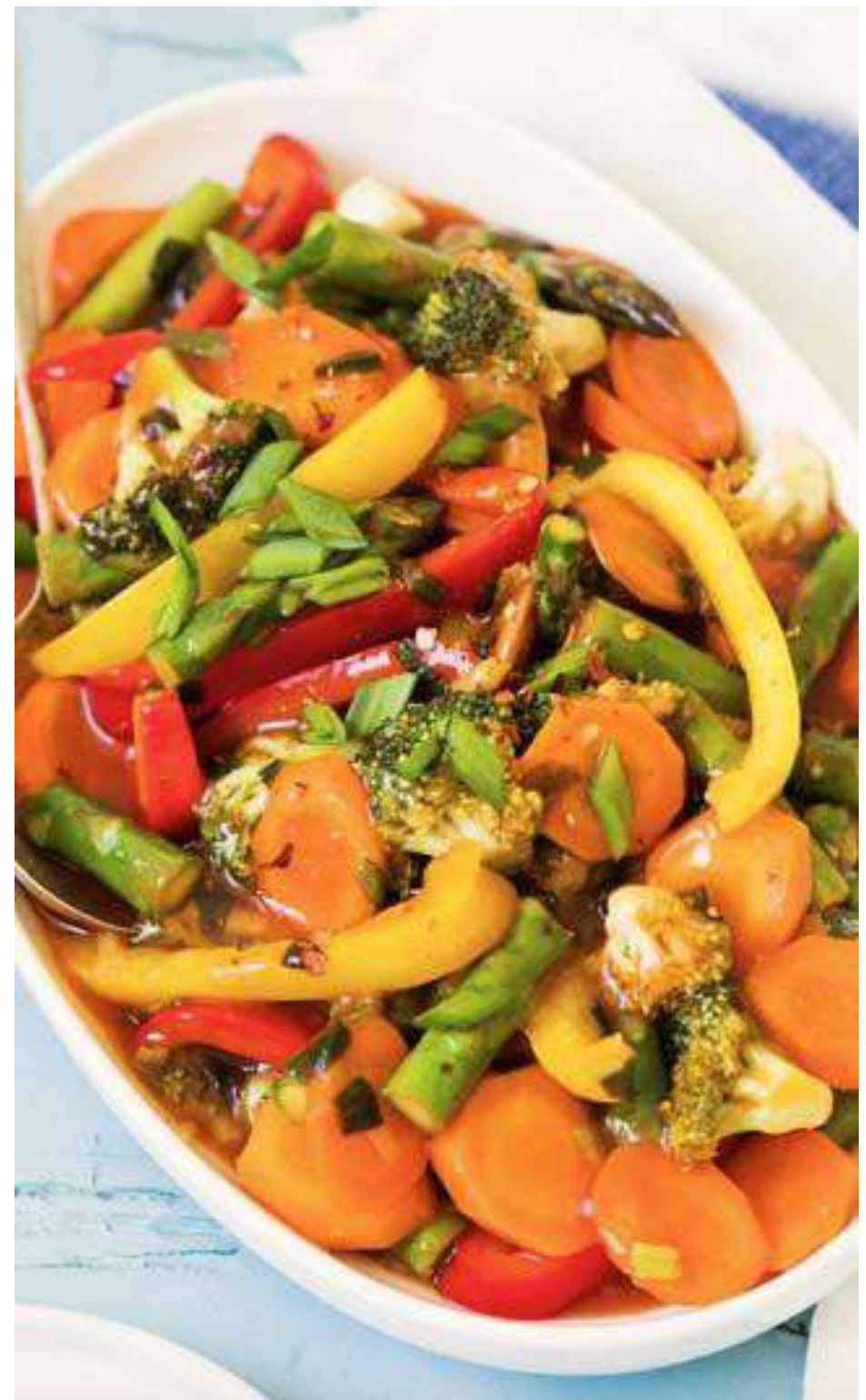
Pour la sauce :

- 1 cup unsweetened or fresh pineapple juice
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de gingembre râpé
- 1 cuillère à café d'ail râpé
- 1/4 to 1/2 teaspoon cayenne or red pepper flakes
- 2 tablespoons pure maple syrup
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomate
- 1 cuillère à soupe de poudre d'arrow-root

Directions :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger au fouet le jus d'ananas, le jus de citron vert, le gingembre et l'ail râpés, les flocons de cayenne ou de poivre rouge, le sirop d'érable, la pâte de tomate et la poudre d'arrowroot. Mettre de côté.
2. Ajoutez les oignons verts et les carottes dans une grande poêle en céramique antiadhésive. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour éviter qu'elles ne collent, jusqu'à ce que les carottes soient presque tendres.
3. Ajoutez les bouquets de brocoli, les asperges et les poivrons et faites cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Lorsque tous les légumes sont tendres, versez la sauce et portez-la à ébullition, en remuant fréquemment, jusqu'à épaissement.
5. Retirez du feu et servez immédiatement.

Donne 2 portions



PAD THAI (avec sauce aux amandes et au gingembre)

Pour la base :

- 1 paquet de nouilles de varech
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 onion, finely diced
- 4 tasses de chou frisé, haché petit
- 1 tasse de tom tom tom tom cer cer cer cer cer en moitié
- 3 oignons verts en d s
- 1 avocat, coupé en d s

Pour la sauce :

- 1 pouce de gingembre
- 1 citron vert, avec son jus
- 1/4 tasse de beurre d'amande
- 1 large zucchini, peeled and cubed
- 2 c.   c. de miel brut
- 1/4 cup cilantro leaves
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1 tranche de jalape o sans les graines (facultatif)

Directios :

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Mettre de c 
2. Rincer et égoutter les nouilles de varech. Placez-les dans un grand bol.
3. Couper la courgette et la carotte en longues et fines bandes à l'aide d'un  cono éplucheur, ou spiralizer.
4. Versez dans le bol de nouilles au varech, puis ajoutez l'oignon et le chou frisé (si vous préférez des légumes plus tendres, vous pouvez les faire tremper dans de l'eau chaude pendant 30 minutes).
5. Égoutter les légumes et servir dans des bols garnis de sauce aux amandes et au gingembre, de tomates cerises, d'oignons verts et d'avocats. Appréciez !



Pour 2 personnes



Sushi au chou-fleur

- **1/2 chou-fleur**
- **6 toasted nori sheets**

Remplissages facultatifs

- **1 concombre, finement émincé**
- **1 carotte en fine tranche**
- **1 poivron rouge, tranché finement**
- **1 cup thinly sliced red cabbage**
- **1 avocat, finement émincé**
- **1/2 tasse d'eau**

Sauce chili thaïlandaise

- **1 cup cherry or grape tomatoes**
- **1 cup cold water or fresh squeezed orange juice**
- **1/4 de tasse de tom tom tomates séchées**
- **1 gousse d'ail**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **2 cuillères à soupe de miel**
- **1/4 cuillère à café de flocons de piment r**
- **1 tablespoon minced Thai red chili or ripe jalapeño¹¹**

Directions :

1. Coupez le chou-fleur en fleurettes (cela devrait donner environ 6 tasses de fleurettes). Placez les bouquets dans un robot culinaire et mixez-les jusqu'à obtenir une texture semblable à celle du riz. Placez le riz de chou-fleur dans un bol moyen et mettez-le de côté.
2. Si vous préférez avoir du riz de chou-fleur cuit, faites cuire le chou-fleur transformé dans une sauteuse à feu moyen, en remuant fréquemment pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile ou de l'eau dans la poêle, car le chou-fleur lui-même doit rester suffisamment humide pour ne pas coller. Lorsque le riz au chou-fleur est tendre, mettez-le de côté dans un bol de taille moyenne pour le laisser refroidir.
3. Placez une feuille de nori sur une planche à découper. Déposer environ ¾ de tasse de riz au chou-fleur sur l'extrémité de la feuille de nori la plus proche de vous et l'étaler en une couche uniforme couvrant la moitié inférieure du nori. Disposez les légumes de la garniture souhaitée au milieu du riz au chou-fleur.
4. Soulevez délicatement la feuille de nori à partir du bord inférieur près de vous et commencez à la rouler fermement vers le haut. Juste avant de terminer le rouleau, trempez votre doigt dans l'eau ou le jus d'orange et passez-le le long du bord supérieur de la feuille. Cela aidera le nori à se coller à lui-même lorsque vous terminerez votre rouleau. À l'aide d'un couteau tranchant, coupez chaque rouleau de sushi en morceaux réguliers.
5. Pour préparer la sauce chili thaïlandaise, mélangez les tomates fraîches, l'eau, les tomates séchées au soleil, l'ail, le jus de citron, le miel et les flocons



de piment rouge avec jusqu'à 1 cuillère à soupe de piment rouge thaïlandais ou de jalapeño émincé, selon le piquant souhaité.

Donne 2 portions

Boulettes de chou-fleur et de portobello

- **6-8 large portobello mushrooms**
- **1 cuillère à café d'origan séché**
- **1 1/3 lb (0,6 kg) de chou-fleur, coupé en fleurettes**
- **1 gousse d'ail, finement hachée**
- **1/4 cup chives, finely chopped + more for garnish**
- **3-4 tbsp unsweetened almond milk**
- **Sel de mer et poivre**

Directions :

1. Préchauffez le four à 375°F/190°C. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et disposez vos champignons Portobello sur le dessus, côté couvercle vers le bas. Saupoudrez-les d'origan séché, de sel de mer et de poivre. Faites-les rôtir au four pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Pendant que les champignons cuisent, mettez une casserole de taille moyenne sur le feu et ajoutez environ un pouce (2 cm) d'eau et un panier à vapeur. Ajouter le chou-fleur, mettre le couvercle et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 15 à 20 minutes. Mettre de côté.
3. Placez le chou-fleur dans un robot culinaire avec l'ail, la ciboulette, le lait d'amande, le sel et le poivre. Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Sortir les champignons du four et les recouvrir de la purée de chou-fleur. Saupoudrez de ciboulette fraîche. Servez immédiatement.

Rendement : 3-4 personnes



Chou-fleur entier rôti

- 1 tête de chou-fleur
- 2 t.c. de poudre de cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur c
- 2 cuillères à café de paprika
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 tsp chili powder or 1/4 tsp cayenne pepper
- 2 cuillères à café de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1,5 c.c. de jus de citron
- 1/4 de tasse d'eau
- Grande poignée de coriandre fraîche pour servir

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Placez un petit plat de cuisson rempli à moitié d'eau dans le bas du four.
2. Tournez le chou-fleur à l'envers et coupez la tige inférieure sans trop enlever le cœur. Mettre de côté.
3. Mélangez la poudre de curry, le paprika, la poudre d'ail, la poudre de chili, le sirop d'érable, le sel de mer, le jus de citron et l'eau dans un petit bol et fouettez pour combiner. Goûtez le mélange - ajoutez un peu plus de sel, de sirop d'érable, de poudre de chili ou de jus de citron selon votre goût.
4. Retournez le chou-fleur et versez les 3/4 de la marinade. Secouez le chou-fleur pour que la marinade pénètre bien au centre. Retournez-le et badigeonnez le reste du mélange sur l'extérieur du chou-fleur. Placez le chou-fleur dans une poêle ou un plat de cuisson et faites-le rôtir pendant 35 à 50 minutes, jusqu'à ce que le cœur soit tendre. Plus le chou-fleur est gros, plus le temps est long.
5. Une fois cuit, retirez le chou-fleur du four et placez-le sur une plaque de cuisson. Plat de service. Garnir de coriandre fraîche. Servir immédiatement.

Pour 4 personnes



Frites avec trois sauces de trempage

**4 to 5 large potatoes,
cut into fries**

KETCHUP :

- **100 g du concentré de tom tom tom de 100 g**
- **3 cuillères à soupe de jus de pomme**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**
- **1/4 cuillère à café de poudre d'oignon**
- **1/4 de cuillère à café de poudre d'ail**
- **1/4 cuillère à café d'origan séché**
- **1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne**
- **1 teaspoon raw honey**

MOUTARDE AU MIEL :

- **3 tablespoons raw honey**
- **3/4 de cuillère à café de moutarde en pot**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **1/2 clove garlic, finely grated**
- **1/8 cuillère à café de cur cur cur cur**

PESTO :

- **1 1/2 cups basil leaves, tightly packed**
- **1 cup spinach, tightly packed**
- **1 gousse d'ail, ha hachée en morceaux**
- **4 à 5 tomates cerises**
- **1 teaspoon raw honey**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**

Directions :

1. Préchauffer le four à 430°F/220°C. Tapisser deux grandes plaques à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Répartissez les frites en une seule couche sur les plaques de cuisson. Faites-les cuire pendant 30 à 40 minutes (en les retournant à mi-chemin), ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
3. Pour faire le ketchup, combiner tous les ingrédients dans un petit bol et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient uniformes. Mettre de côté.
4. Pour faire la trempette au miel et à la moutarde, combinez tous les ingrédients dans un petit bol et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Mettre de côté.
5. Pour faire le pesto, placez tous les ingrédients dans un petit blender ou un robot ménager et mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient combinés, en laissant



un peu de texture. Raclez les parois aussi souvent que nécessaire.

6. Lorsque les frites sont prêtes, retirez-les du four et servez-les avec la ou les sauces de votre choix.

Donne 2 portions



Frites au fromage Nacho

Des
frites
:

- **2-3 russet potatoes**
- **1 cuillère à café de paprika**
- **1/2 c. à thé de poudre d'ail**
- **1 cuillère à café d'origan séché**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**

Sauce au fromage Nacho :

- **1 grosse pomme de terre, en dés**
- **1 carotte en dés**
- **1 cuillère à café de curcuma**
- **1/2 c. à thé de poudre d'ail**
- **1/2 cuillère à café de cayenne**
- **1 tbsp lemon juice**
- **1 cuillère à café de sel de mer**
- **1/2 cuillère à café de poivre noir**
- **1/4 cup steaming water or vegetable stock**

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Couper les pommes de terre en frites épaisses, puis les placer dans un bol avec le paprika, la poudre d'ail, l'origan séché et le sel marin. Mélangez pour les enrober. Disposez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé de manière à laisser de l'espace entre les frites. Mettez-les au four et faites-les cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les retournant à mi-chemin.
2. Pour préparer la sauce, ajoutez 5 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne et placez-y un panier vapeur. Ajoutez les pommes de terre et les carottes coupées en dés, couvrez et laissez cuire pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez du feu et mettez de côté l'eau de cuisson à la vapeur.
3. Placez les pommes de terre et les carottes cuites dans un mixeur avec le curcuma, la poudre d'ail, le cayenne, le jus de citron, le sel de mer, le



poivre et l'eau fumante. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse.
Servez dans un bol avec les frites.

Rendement : 2



Frites de patate douce au four avec ketchup

Pour les frites :

- **2 grosses patates douces**
- **pinch dried onion powder**
- **sel marin au goût**

Pour le ketchup :

- **6oz/170g de pâte de tomate**
- **1/3 cup apple juice**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **2 c. à c. de miel brut**
- **1/4 de c. à thé de poudre d'oignon séchée**
- **1/4 de cuillère à café de poudre d'ail**
- **1/4 cuillère à café d'origan séché**
- **pincée de poivre de Cayenne ou de flocons de piment (facultatif)**
- **sel de mer au goût (facultatif)**

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Tapissez 1-2 plaques de cuisson de papier sulfurisé. Si vous ne pouvez pas utiliser de papier sulfurisé, enduisez légèrement la plaque d'huile d'olive ou de noix de coco.
2. Coupez les patates douces en frites (vous pouvez les peler d'abord si vous le souhaitez) et placez-les sur le papier sulfurisé. Faites cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles brunissent légèrement d'un côté. Retournez-les et faites-les cuire pendant 10 à 15 minutes supplémentaires. Le temps de cuisson dépendra de votre four, il est donc préférable de le vérifier.
3. Pendant que les frites cuisent, mélangez ou fouettez les ingrédients du ketchup jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Goûtez et rectifiez les assaisonnements.
4. Servez les frites avec le ketchup et appréciez. Elles ne dureront pas longtemps !



Tots de patate douce

- **2 patate douce de taille moyenne**
- **1 cuillère à café d'herbes séchées telles que l'origan, le thym ou le romarin**

Ketchup facultatif :

- **200g de concentré de tomates pur (trouver un concentré sans additifs ni sel)**
- **1/3 cup apple juice**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron frais**
- **2 cuillères à café de miel brut**
- **1/4 cuillère à café de poudre d'oignon séchée**
- **1/4 de cuillère à café de poudre d'ail**
- **1/4 cuillère à café d'origan séché**
- **1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne (facultatif)**

Directions :

1. Préchauffer le four à 375°F/190°C .
2. Ajoutez 8 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placez les patates douces dans le panier, couvrez-les et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à l'extérieur mais fermes au centre. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.
3. Enlevez la peau des patates douces et râpez-les en utilisant le côté large d'une râpe. Placez la patate douce râpée dans un bol et ajoutez les herbes. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit combiné.
4. Utilisez une cuillère à soupe pour recueillir le mélange, puis utilisez vos mains pour former de petits cylindres.
5. Placez les tots sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 40 à 45 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Pour obtenir des pains plus croustillants, augmentez la température à 400°F/200°C pour la dernière minute. 10 minutes de cuisson. Laissez les tots refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de manger.
6. Pour faire le ketchup, combinez tous les ingrédients dans un bol et fouettez jusqu'à ce qu'il soit lisse. Servir avec les tots.



Tater Tots de courgettes au four

- 2 courgettes de taille moyenne
- 2 pommes de terre russet é é é é é é
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café d'origan séché
- **Ketchup**, pour servir

Directions :

1. Placez une marmite de taille moyenne sur le feu avec un panier à vapeur et ajoutez 5 cm d'eau. Placez les pommes de terre dans la marmite, couvrez-les et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais qu'elles présentent encore une certaine résistance, soit environ 1 heure. Égouttez-les et laissez-les refroidir complètement.
2. Préchauffez le four à 350°F/180°C. Râper la pomme de terre et la placer dans un
3. Râpez la courgette, placez-la dans un torchon propre ou un sac de lait de noix et pressez-la pour en extraire le plus de liquide possible. Ajoutez-la dans le bol avec la pomme de terre râpée. Ajoutez le sel et l'origan séché, puis mélangez bien et formez de petits cylindres.
4. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les cuire pendant 20 à 30 minutes, en les retournant à mi-chemin. Servez avec du ketchup et appréciez !

Rendement : 40 tots



Frites de courgettes

- 1 moyenne cour cour cour cour en f
ffffffffffff
- 3/4 de tasse de chapelure de pois chiche
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 2 1/2 tbsp ground flaxseeds
- 1/2 cup unsweetened almond milk

Ketchup :

- 6oz/170g de pâte de tomate
- 1/3 cup apple juice
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 c. à c. de miel brut
- 1/4 de c. à thé de poudre d'oignon s
- 1/4 de cuillère à café de poudre d'a
- 1/4 cuillère à café d'origan séché
- pincée de poivre de
Cayenne ou de flocons de
piment (facultatif)
- sel de mer au goût (facultatif)

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Recouvrez une grande plaque de cuisson de papier.
2. Dans un petit bol, mélanger la chapelure de pois chiches, l'origan séché, le paprika, la poudre d'ail et le sel marin. Mettre de côté.
3. Dans un autre bol, préparez l'œuf de lin en mélangeant les graines de lin moulues et le lait d'amande non sucré. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Mettre de côté pendant au moins 5 minutes pour faire épaissir.
4. Plongez la courgette d'abord dans l'œuf de lin, puis dans le mélange de chapelure, en l'enrobant uniformément. Placez-les sur la plaque à pâtisserie et répétez l'opération avec le reste des courgettes. Mettez au four et faites cuire pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient dorées et croustillantes. Servez immédiatement.

Rendement : 2



Chips de patate douce

- **2 grosses patates douces**
- **2 cuillères à café d'huile de coco (facultatif)**
- **1/4 cuillère à café de sel de mer**
- **1/4 de cuillère à café de poudre d'ail**
- **1/4 de cuillère à café de cumin**
- **1/4 cuillère à café de paprika**
- **1/4 de cuillère à café de poudre de chili**
- **1/8 de cuillère à café de cayenne (facultatif)**

1. Préchauffer le four à 250°F/120°C. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, coupez les patates douces en rondelles très fines, d'environ 2 mm d'épaisseur si possible et pas plus de 3 mm. Veillez à ce qu'elles soient régulières et fines, mais pas transparentes. Portez une casserole d'eau à ébullition. Placez les tranches de patates douces dans l'eau bouillante et laissez mijoter à feu moyen. Après 5 minutes, retirez les patates douces et égouttez l'eau.
2. Dans un petit bol, mélanger le sel de mer, la poudre d'ail, le cumin, le paprika, la poudre de chili, l'assaisonnement pour volaille et le cayenne. Graisser légèrement deux plaques à pâtisserie avec de l'huile de noix de coco. Disposez les tranches de patates douces sur les plaques de façon à ce qu'elles ne se chevauchent pas. Badigeonner légèrement le dessus des patates douces avec plus d'huile de noix de coco. Saupoudrer généreusement le mélange d'épices sur le dessus des tranches.
3. Faites cuire les patates douces pendant 25 minutes. Retirez les plateaux du four et mettez de côté les tranches qui sont déjà croustillantes. Remettez les plateaux au four pendant 5 minutes supplémentaires, puis vérifiez à nouveau si les tranches sont croustillantes. Si nécessaire, faites cuire les tranches restantes 3 à 5 minutes de plus. Notez que les chips peuvent ne pas sembler croustillantes à la sortie du four, mais elles devraient le devenir en refroidissant.
4. Servez les chips de patate douce avec du guacamole, ou dégustez-les nature ! Leur croustillance est à son comble quelques heures après leur préparation.

GUACAMOLE :

marin (facultatif)

- **2 avocats**
- **1/2 citron**
- **1 citron vert**
- **1 petite tomate, en petits dés**
- **1/4 red onion, finely diced**
- **1/2 tasse de coriandre hachée**
- **1 gousse d'ail, émincée**
- **1/4 de jalapeño, émincé (facultatif)**
- **1/4 de cuillère à café de sel**



É
c
r
a
s
e
r

l
'
a
v
o
c
a
t

a
v
e
c

l
e

j
u
s

d
u

c
i
t
r
o
n

e
t

d
u

c
i
t
r

on vert dans un petit bol. Incorporez la tomate, l'oignon, la coriandre, l'ail, le jalapeño et le sel marin à la purée d'avocat. Servez et dégustez avec des chips de patate douce, avec les légumes coupés de votre choix, comme sauce pour salade ou même sur des légumes cuits, si vous le souhaitez.

Donne 2 portions



Spirales de pommes de terre aux herbes

Spirales de pommes de terre :

- **0,7 kg (1 1/2 lb) de pommes de terre de taille moyenne (environ 6-8)**
- **3 cuillères à soupe d'origan séché**
- **3 cu.à c. de th th Th Th th th th th sé sé**
- **1 cuillère à café de poivre de Cayenne**
- **1 cuillère à café de sel de mer**
- **1 tbsp chives, finely chopped, for serving**
- **Brochettes en bois, autant que nécessaire**

Sauce de trempage aux noix de cajou :

- **1/2 cup cashews, soaked in water and drained**
- **2 tbsp fresh dill, loosely packed**
- **2 tbsp cup fresh chives, loosely emballé**
- **1 gousse d'ail, hachée en morceaux**
- **1/4 de tasse de jus de citron**
- **Sel de mer et poivre, au goût**
- **2-3 tbsp water, more if needed**

Directions :

1. Préchauffer le four à 375°F/190°C . Piquer les pommes de terre, puis les couper soigneusement avec un couteau tranchant en le faisant tourner et en le tenant en biais pour former des spirales.
2. Placez les herbes séchées, la cayenne et le sel de mer dans un grand bol plat ou un plateau et mélangez bien. Ajouter chaque pomme de terre en brochette dans le bol et saupoudrer le mélange d'herbes et d'épices sur les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient uniformément recouvertes. Placez-les sur une plaque de cuisson et faites-les cuire pendant 35 à 40 minutes, en les retournant à mi-chemin, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
3. Pour préparer la sauce aux noix de cajou, mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Pour servir, retirez les pommes de terre des brochettes et



servez-les avec la sauce. Elles sont meilleures si elles sont servies immédiatement.



Pommes de terre en purée

- 2 livres (1 kg) de pommes 2 bébés
- 1-2 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 garlic cloves, crushed or finely minced
- 1 cuillère à café de romarin frais finement haché
- Sel marin, au goût
- Chopped fresh parsley or chives, for garnish

Directions :

1. Préchauffez le four à 425°F/220°C. Placez les pommes de terre dans le cuiseur à vapeur. Couvrir avec un couvercle et faire cuire à la vapeur pendant 15 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.
2. Disposez les pommes de terre sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. À l'aide du dos d'une cuillère ou d'un petit verre, écraser soigneusement les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient aplaties. Recouvrir d'huile d'olive, d'ail et de romarin.
3. Faire cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes, environ 20 à 35 minutes. Servir immédiatement, en garnissant de persil frais ou de ciboulette.

Pour 2 à 4 personnes



Pommes de terre rissolées

- 0,5 kg (1 lb) de pommes de terre de petite à moyenne dimension
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/4 de cuillère à café de cayenne (facultatif)
- Ciboulette ou persil, pour servir
- 1/4 tasse de ketchup ou de sauce p p p p p p, pour servir

Directions :

1. Placez les pommes de terre dans un cuiseur à vapeur ou une passoire placée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrir avec un couvercle et faire cuire à la vapeur pendant 5 minutes seulement. Retirez-les et laissez-les refroidir complètement.
2. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier su papier.
3. Râpez les pommes de terre et mettez-les dans un bol avec le paprika, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le poivre de Cayenne (si vous en utilisez). Mélangez bien.
4. Déposez 1/4 de tasse du mélange de pommes de terre sur la plaque à pâtisserie, en appuyant jusqu'à ce que la forme désirée ait une épaisseur de 1/2 pouce (1,5 cm).
5. Faites cuire les pommes de terre rissolées pendant 10 minutes d'un côté, puis retournez-les soigneusement à l'aide d'une spatule plate. Poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et croustillantes sur le dessus.
6. Servir les pommes de terre rissolées immédiatement avec du ketchup ou de la sa

Pour 2 personnes



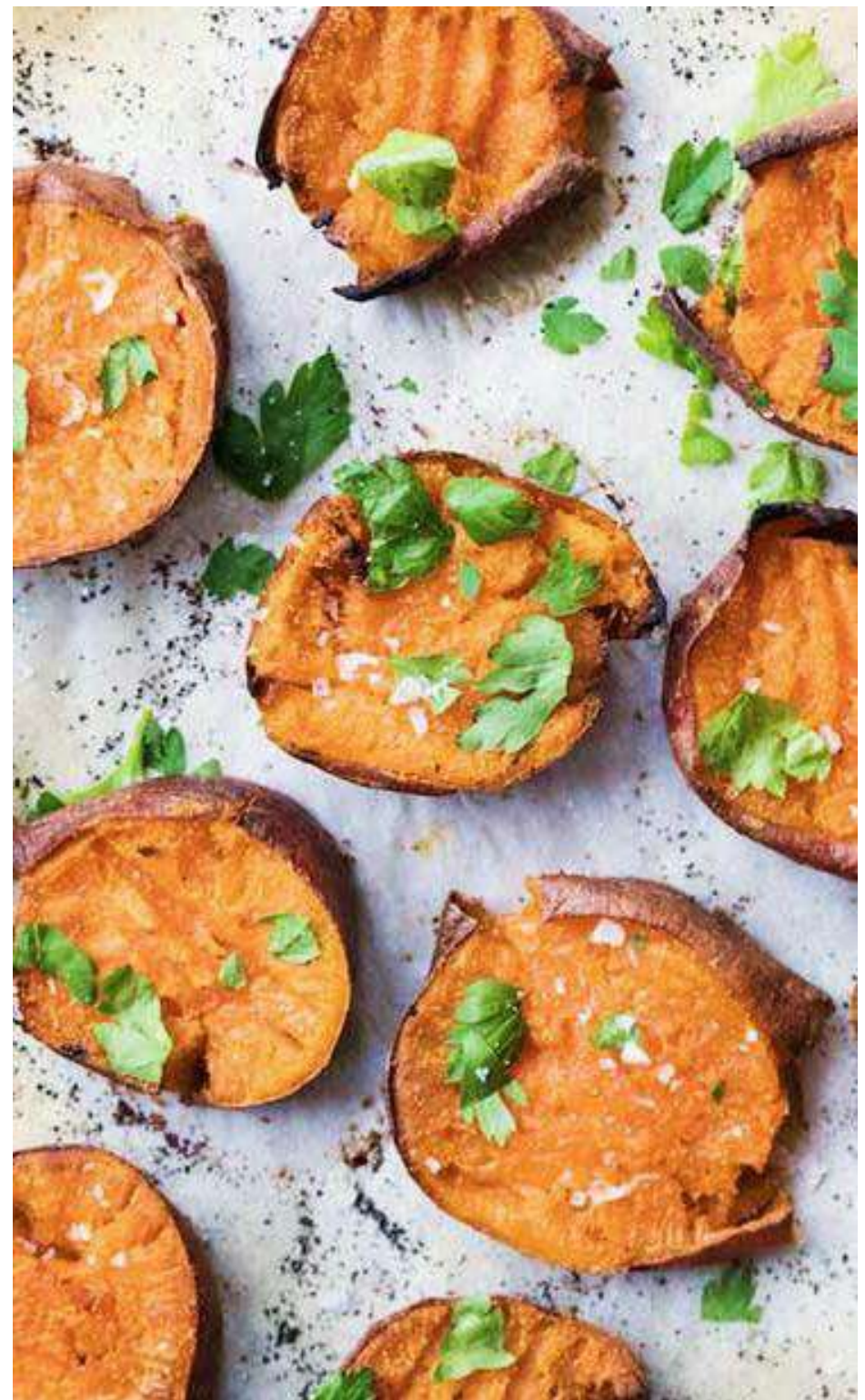
Rounds de patates douces

- **4 medium-sized sweet potatoes, scrubbed and cut 4 cm thick**
- **1 cuillère à café d'huile d'olive**
- **1 cuillère à café de poudre d'ail**
- **Sel marin, au goût (facultatif)**
- **1/4 cup fresh parsley, roughly chopped**

Directions :

1. Placez les patates douces dans un cuiseur à vapeur ou une passoire placée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrir avec un couvercle et faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez-les et mettez-les de côté jusqu'à ce qu'elles soient assez froides pour être manipulées.
2. Préchauffer le four pour qu'il soit en mode grill/grill à feu vif. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et placez les patates douces dessus. Utilisez une fourchette ou le fond d'un verre plat pour aplatir légèrement les patates douces. Badigeonnez-les d'huile d'olive, puis saupoudrez-les de poudre d'ail et de sel marin (si vous en utilisez).
3. Faire griller les patates douces au four jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes, environ 15 minutes. Retirer du four et garnir de persil frais. Servir immédiatement.

Pour 2-3 personnes



Patates douces cuites deux fois

- 1 tasse de cashews
- 1 gousse d'ail
- 1/2 medjool date
- 1 citron, jus
- 6 small sweet potatoes (or 3 large)
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 tasse de rais rais rais rais rais
- 1/4 de tasse de pacanes
- 1 cuillère à café de feuilles de romarin

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Piquer les patates douces à l'aide d'une fourchette. Placer directement dans le four et cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites lorsqu'on les perce avec une fourchette, entre 30 et 50 minutes. Déballez-les et laissez-les refroidir jusqu'à ce qu'elles soient faciles à manipuler.
2. Dans un robot culinaire, mixez les noix de pécan, les feuilles de romarin et le sel de mer jusqu'à ce que le tout soit finement combiné. Mettre de côté.
3. Pour faire la crème de noix de cajou, mixer les noix de cajou, l'ail, la datte et le jus d'un demi-citron jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter de l'eau si nécessaire pour mélanger, environ 1/2 tasse.
4. Lorsque les patates douces sont suffisamment froides pour être manipulées, coupez le quart supérieur de chacune d'elles et grattez délicatement pour en retirer la plus grande partie, mais pas toute la chair. Cela devrait donner 3 à 4 tasses de patates douces. Mettez-les dans le robot culinaire avec 1/2 tasse de crème de noix de cajou et le jus de 1/2 citron. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Incorporer les raisins secs et les répartir dans chaque peau de patate douce. Recouvrir du crumble de pacanes au romarin et faire cuire au four pendant 15 minutes jusqu'à ce que les pacanes soient dorées. Servez et



appréciez !

Patates douces farcies au chou braisé

- 4 patates douces
- 4 g gousses d'ail é é é é é
- 1 oignon, en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 chou rouge, râpé
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 citron

Pour la sauce :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 tablespoon raw honey
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de g g gingembre fra

Pour la garniture :

- 4 cuillères à soupe de persil haché

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Faites cuire les patates douces sur une plaque de cuisson pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles se percent facilement à la fourchette.
2. Dans une grande poêle, faites sauter l'ail et les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile de coco à feu moyen-élevé pendant 5 à 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les oignons soient translucides et tendres.
3. Ajoutez le chou et le sel de mer, ainsi que 1/2 tasse d'eau. Couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre, en continuant à remuer de temps en temps et en ajoutant un filet d'eau si nécessaire pour humidifier.
4. Ouvrez les patates douces en deux et écrasez légèrement chaque côté avec une fourchette. Remplir les ouvertures d'autant de chou braisé que possible.
5. Préparez la sauce juste avant de servir les patates douces. (Pour 4 portions, doublez les ingrédients de la sauce.) Ajoutez tous les ingrédients dans une petite casserole. Faites chauffer le mélange à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il bouillonne légèrement. Continuer à remuer pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien combinée et légèrement épaissie. Verser sur les patates douces, garnir de persil, et déguster !

Donne 2 à 4 portions



Pommes de terre espagnoles croustillantes

- 2 lbs (1 1 kg) de petites pommes de terre, en deux mo mo mo mo d en s
- 1 1/2 de la pâte de tom tomate
- 1 1/2 c.c. d'eau ou d'aqu aqu aqu aqu aqu aqu aqu aqu aqu aqua (option 1)
- 3/4 cuillère à soupe de farine de riz brun (facultatif)
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/4 de cuillère à café de poivre de cayenne, plus selon le goût du client
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- Jus d'un quart de citron, pour servir (facultatif)
- 1 tbsp chopped fresh parsley, to serve

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
2. Placez les pommes de terre dans un cuiseur à vapeur ou une passoire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrir avec un couvercle et faire cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres. Retirer et placer dans un grand bol. Mettre de côté.
3. Dans un petit bol, mélangez au fouet la pâte de tomate et l'aquafaba/eau. Versez le mélange sur les pommes de terre et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien recouvertes. Ajouter la farine de riz brun facultative, le paprika fumé, le cayenne, la poudre d'ail et le sel marin. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit uniformément enrobé. Étalez les pommes de terre en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-les rôtir au four pendant 25 à 30 minutes, en remuant à mi-chemin, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Si les pommes de terre ne sont pas croustillantes, laissez-les au four un peu plus longtemps.
4. Lorsque vous êtes prêts, servez les pommes de terre avec un filet de jus de citron et du persil fraîchement haché.

Rendement : 3-4



Bouchées de pommes de terre à la

- **10-15 small potatoes**
- **1 tbsp lemon juice**
- **2 cuillères à soupe de tahin**
- **1/2 cuillère à café de paprika**
- **1 cuillère à café de curcuma**
- **1 cuillère à café de sirop d'érable**
- **1 gousse d'ail finement émincée**
- **1-3 tbsp unsweetened almond milk or light coconut milk, as needed**
- **sel de mer, au goût**
- **poivre noir, au goût**

Pour la garniture :

- **1 cuillère à café de paprika**
- **Petite poignée de ciboulette**
- **1 cuillère à café de sel noir de l'Himalaya (facultatif)**

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier su papier.
2. Couper les pommes de terre en deux et les placer sur la plaque de cuisson, côté coupé vers le haut. Saupoudrez de sel de mer et de poivre noir. Faites-les rôtir au four pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
3. Retirez les pommes de terre du four et laissez-les refroidir pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment froides pour être manipulées. À l'aide d'une cuillère à café ou d'une cuillère à melon, évidez l'intérieur des pommes de terre, en laissant un peu d'espace sur les côtés.
4. Placez la pomme de terre évidée dans un bol et ajoutez le jus de citron, l'ail, le tahini, le curcuma, le paprika, le sirop d'érable, le sel et le poivre. Écraser jusqu'à obtenir une consistance lisse et ajouter un peu de lait d'amande si nécessaire.
5. Placez le mélange dans une poche à douille munie d'une douille en étoile et déposez-le sur les bateaux de pommes de terre. Garnir de paprika, de ciboulette et de sel noir (si vous en utilisez). Servir immédiatement.



Cela fait 20-30 bouchées



Gâteau de pommes de terre pour le

Sauce au fromage et aux pommes de terre :

- **2 t tasses de pommes de terre pelées et en dés**
- **2 tbsps finely chopped carrots**
- **2 cuillères à café de poudre d'oignon**
- **1 cuillère à café de poudre d'ail**
- **1/4 de cuillère à café de curcuma**
- **1/4 de cuillère à café de paprika**
- **2 cuillères à café de jus de citron**
- **1-2 de l.c.de l'eau**

Compléments facultatifs :

- **1 cup thinly sliced onions, cooked in water until caramelized**
- **1 tasse de brocoli finement haché**
- **1 cup chopped mushrooms, cooked in water until soft**
- **1 cuillère à soupe de pers pers pers pers**

Directions :

1. Pour préparer la sauce au fromage et aux pommes de terre, placez les pommes de terre et les carottes dans un cuiseur à vapeur ou une passoire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrir d'un couvercle et faire cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette.
2. Retirer les pommes de terre et les carottes cuites du cuiseur à vapeur et les placer dans un mixeur pendant qu'elles sont encore chaudes. Ajouter la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le curcuma, le paprika, le jus de citron et l'eau. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse, en ajoutant le moins d'eau possible.
3. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
4. Ajoutez une couche de pommes de terre tranchées au fond d'un plat de cuisson de taille moyenne, suivie d'une couche de l'un des ajouts facultatifs. Répétez les couches jusqu'à ce que vous n'avez plus de tranches de pommes de terre ni d'ajouts. Versez uniformément la sauce au fromage et aux pommes de terre sur le dessus, en l'étalant avec une spatule pour qu'elle recouvre le dessus des pommes de terre.



5. Faites cuire pendant 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que le dessus soit bruni. Si le dessus brunit avant que les pommes de terre ne soient complètement cuites, couvrez le dessus jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
6. Laissez refroidir pendant 10 à 15 minutes avant de servir. Bon appétit !

Donne 4 à 6 portions



Curry jaune de noix de coco

- 1 petite cour cour cour kabocha
- 8 pommes de terre
- 8 carottes
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 3 oignons, coupés en dés
- 8 gousses d'ail é é é é é é é é
- 2 cuillères à soupe de gingembre râpé
- 2 cuillères à soupe de poudre de cur cur cur cur curry jaune
- 3 tasses de lait de coco
- 2 cuillères à café de miel
- 1 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 tasse de coriandre
- 1 citron vert
- Piment rouge (facultatif)

Directions :

1. Placez la courge kabocha dans une grande casserole et couvrez-la d'eau. Porter à ébullition et faire cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la courge ramollisse légèrement. Égoutter et mettre de côté pour refroidir.
2. Coupez les pommes de terre et les carottes en gros dés et mettez-les de côté.
3. Lorsque la courge est

suffisamment froide pour être manipulé



4. C
o
u
p
e
r

l
a

c
o
u
r
g
e

e
n

g
r
o
s

d
é
s

e
t

l
a

r
e
m
e
t

tre dans la marmite avec les carottes et les pommes de terre. Ajouter 5 cm (2 pouces) d'eau dans la marmite et porter à ébullition. Couvrir pour faire cuire à la vapeur, en remuant de temps en temps. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Faites cuire à la vapeur jusqu'à ce que les légumes soient tout juste cuits.

5. Pour le curry, faites chauffer l'huile de coco dans une grande casserole. Ajoutez les oignons et faites-les sauter à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres et parfumés (environ 5 minutes). Si nécessaire, ajoutez de l'eau pour éviter qu'ils ne collent.
6. Ajoutez l'ail, le gingembre et la poudre de curry aux oignons, en remuant fréquemment pendant 1 minute.
7. Ajoutez le lait de coco, le miel et le sel, et continuez à remuer.
8. Ajouter les légumes et porter à un faible frémissement. Laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
9. Servez le curry nappé de coriandre, de jus de citron vert et de poivre rouge, si vous le souhaitez.

Donne 6 à 8 portions



Aloo Matar

- 4 yukon gold potatoes, diced
- 8 oz/225 g de pois surgelés non salés, préparés selon les instructions
- 3 tasses de tomates cerises en moitié
- 1 oignon, en dés
- 2 gousses d'ail é é é é é é
- 2 cuillères à café de gingembre râpé
- 2 c. à c. de miel brut
- 1 citron vert, avec son jus
- 1 pinch yellow curry powder
- 1 pinch garam masala
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 cup cilantro leaves
- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco

Directions :

1. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant la cuisson à la vapeur, préparer les petits pois selon les instructions figurant sur l'emballage. Mettre les légumes cuits de côté et préparer la sauce.
2. Dans la poêle, faites chauffer 1 cuillère à café d'huile de noix de coco. Ajouter l'oignon et l'ail. Faire cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'ils soient translucides, en ajoutant de l'eau si nécessaire pour éviter qu'ils ne collent.
3. Lorsque les oignons sont translucides et parfumés, ajoutez le gingembre, le curry et le garam masala. Continuez à remuer jusqu'à ce que tout soit parfait.
4. Ajouter les tomates cerises et un peu d'eau si nécessaire. Faites cuire à couvert, en remuant de temps en temps, pendant cinq à dix minutes, jusqu'à ce que les tomates soient tendres et commencent à cuire.
5. Ajouter le miel et le sel marin. Continuez à remuer jusqu'à ce que le tout soit bien.
6. Ajouter les petits pois et les pommes de terre. Remuer pour combiner le tout. Servir garni de coriandre et d'un filet de jus de citron vert. Appréciez !



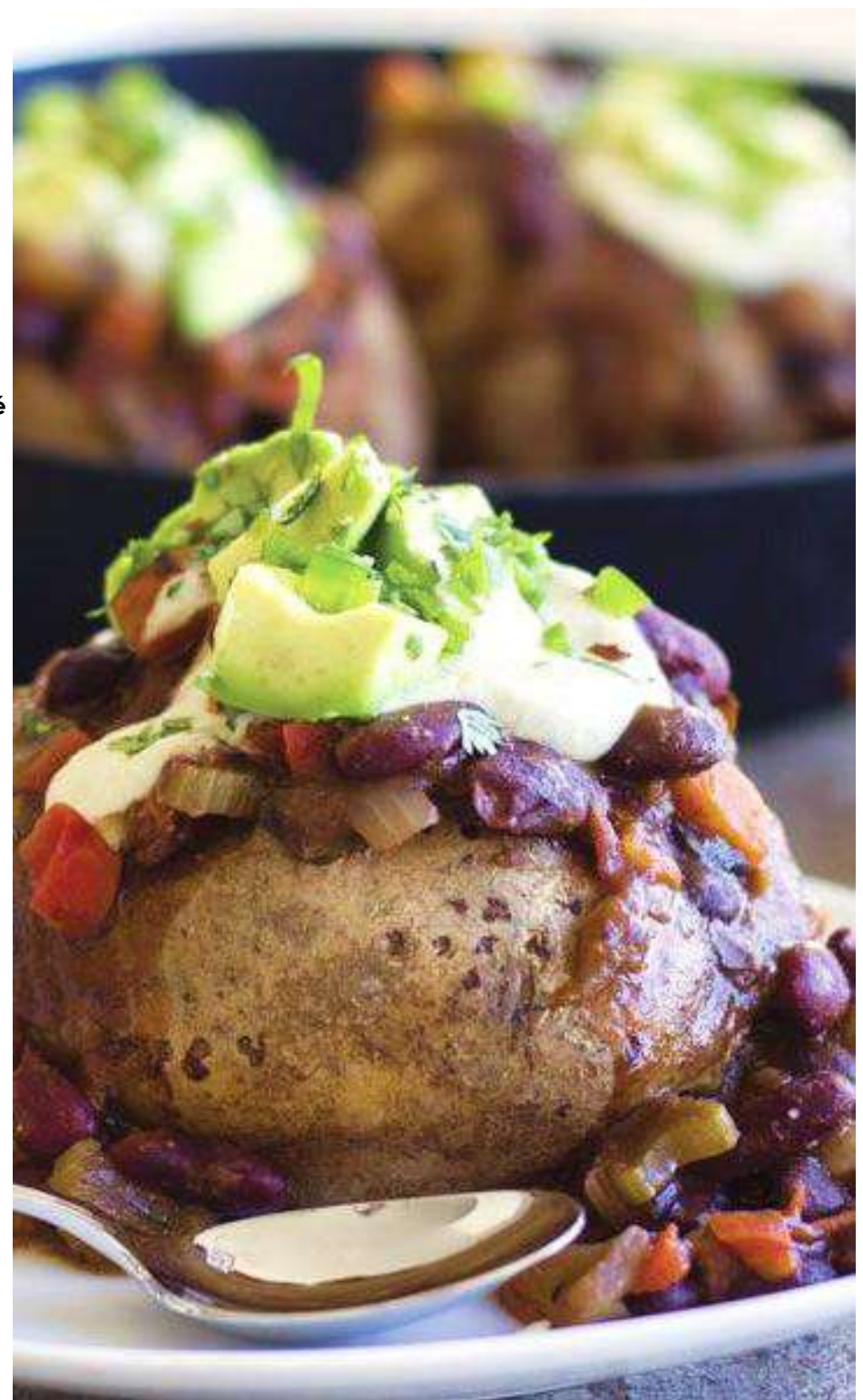
Pommes de terre au four chargées de chili avec de la "crème aigre" de noix de cajou

- 6 pommes de terre
- 0,5 kg (1 pound) de haricots noirs ou de haricots rouges, trempés toute la nuit*.
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 4 tasses d'oignons en dés
- 4 gousses d'ail é é é é é é é é
- 2 tasses de carottes en dés
- 2 tasses de céleri en dés
- 2 t tasses de dés de champignons
- 2 tasses de poivron rouge en dés
- 2 cuillères à café de cumin, d'assaisonnement pour volaille, de poudre d'ail et de poudre de piment.
- 1 cuillère à café de sel de mer
- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomate
- 2 tasses de tomates en dés
- 1 avocat, coupé en dés
- 1 jal jal jal jal jal é é
- 1/4 de tasse de cor coriandre é é é é

Pour la "crème sure" de noix de cajou :

- 1 cup raw cashews
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1/2 date, peeled, pitted
- 1 gousse d'ail
- 1/2 tasse d'eau

1. Préchauffez le four à 425°F/220°C. Percez les pommes de terre à plusieurs endroits avec une fourchette. Faites-les cuire au four pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les haricots, les placer dans une casserole de 4 litres et les recouvrir d'un pouce (2 cm) d'eau. Portez à pleine ébullition, puis réduisez le feu pour faire mijoter. Faire cuire les haricots pendant 1 heure, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en ajoutant de l'eau au besoin pour que les haricots restent couverts de liquide. Égoutter et mettre de côté.
2. Pour le chili, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco dans une grande casserole ; ajoutez les oignons et l'ail. Sautez à feu vif jusqu'à ce que les oignons soient translucides et parfumés, en ajoutant de l'eau si nécessaire pour éviter qu'ils ne collent. Ajoutez les carottes, le céleri, les champignons, le poivron, les épices, le sel de mer et les flocons de piment rouge, si vous en utilisez. Continuer à cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir, environ 15 minutes. Ajouter les haricots, la pâte de tomate et les tomates, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Couvrir et continuer à faire mijoter à feu moyen pendant 15 minutes. Réduire le feu à faible intensité.
3. Pour la "crème sure", mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse, en ajoutant lentement 1/2 tasse d'eau (juste assez pour faire avancer les choses). Couper en deux les pommes de terre au four. Servez-les garnies de chili, de " crème sure " aux noix de cajou, d'avocat,



de jalapeno et de coriandre.

- Vous pouvez utiliser 6 tasses de haricots en conserve sans sel, si vous le souhaitez.

Donne 6 à 8 portions



Purée de pommes de terre au chou-fleur

- 4 to 5 medium-sized potatoes, peeled and roughly chopped*
- 1 petite tête de chou-fleur coupée en grands fleurons
- 2 cuillères à café de poudre d'ail
- 2 cuillères à café de poudre d'oignon
- 1 tablespoon chopped chives, parsley, or green onions, to serve
- 1/2 cuillère à café de paprika pour servir

Directions :

1. Ajoutez 8 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placez les pommes de terre et les bouquets de chou-fleur dans le panier, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les deux soient très tendres.
2. retirez les pommes de terre et le chou-fleur et les placer dans un grand bol ou la marmite. Ajoutez la poudre d'ail et la poudre d'oignon.
3. Réduire en purée jusqu'à consistance lisse à l'aide d'un mélangeur à immersion ou d'un pilon à pommes de terre. Servir garni de ciboulette, de persil ou d'oignons verts et de paprika.

Conseils :

- La peau des pommes de terre contient de nombreux nutriments, il n'est donc pas nécessaire de les éplucher avant de les réduire en purée. Cependant, si vous souhaitez obtenir l'aspect d'une purée de pommes de terre traditionnelle, l'épluchage des pommes de terre vous permettra d'y parvenir.

Donne 2-3 portions



Pommes de terre brocoli et fromage

- 4 grosses pommes de terre
- 2 tasses de fleurons de brocoli
- Sauce au fromage Nacho :
- 3/4 tasse de dés de pomme de terre
- 1 tbsp chopped carrot
- 1/4 de cuillère à café de cur cur cur cur cur curé
- 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- 2 cuillères à café de poudre d'oignon
- 1/2 c. à c. de cayenne, plus au goût
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1-2 tbsp water, as needed to blend

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Disposez les pommes de terre sur la plaque et percez-les à l'aide d'une fourchette. Faire rôtir pendant 50 à 75 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à cœur. Retirer du four et mettre de côté.
2. Pendant que les pommes de terre rôtissent, ajoutez 5 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne et placez-y un panier à vapeur. Ajoutez les pommes de terre et les carottes coupées en dés, couvrez et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez du feu et mettez-les dans un mixeur. Ajoutez le curcuma, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le poivre de Cayenne, le jus de citron et l'eau au mélangeur et mixez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse.
3. Pour préparer le brocoli, ajoutez 5 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne et placez-y un panier à vapeur. Ajoutez les bouquets de brocoli, couvrez et faites cuire pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez du feu.
4. Pour servir, découpez une ouverture dans le sens de la longueur à travers les pommes de terre et remplissez la cavité de fleurons de brocoli. Verser quelques cuillères à soupe de sauce au fromage nacho sur chaque pomme de terre et servir immédiatement. Bon appétit !

Donne 2 à 4 portions



Patates douces farcies au Stir Fry

- 4 pat pat pat de taille moyenne
- 1/2 cup thinly sliced onion
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)
- 1 cup brocoli florets
- 1/2 cup thinly sliced red and/or orange bell peppers
- 1 c à c de jus de citron ou de lim du 1 1 1 1 1
- 1/4 cup thinly sliced spring onions, to serve

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Disposez les patates douces sur la plaque de cuisson et percez-les à l'aide d'une fourchette. Faites cuire au four pendant 30 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites. Retirer du four et mettre de côté.
3. Pendant que les pommes de terre cuisent, placez une poêle antiadhésive en céramique sur feu moyen-élevé et ajoutez les oignons. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient tendres, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire pour éviter qu'ils ne collent.
4. Ajouter l'ail, les flocons de poivre rouge (si vous en utilisez) et les fleurettes de brocoli. Faites cuire pendant 5 à 7 minutes, en ajoutant de l'eau si nécessaire, jusqu'à ce que le brocoli soit presque tendre.
5. Ajouter les poivrons et le jus de citron vert et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, environ 3-4 minutes.
6. Pour servir, découpez une ouverture dans le sens de la longueur dans les patates douces et remplissez la cavité avec le sauté de légumes. Saupoudrer une cuillère à soupe d'oignons de printemps sur chacune et servir immédiatement. Bon appétit !

Pour 2 personnes



Crêpes de pommes de terre avec salade de radis-

- **2 large russet potatoes, peeled and grated**
- **1 cuillère à soupe de poudre d'arrow-root**
- **1/2 cu.à.c. de sel de mer, div div div div**
- **1 concombre, finement émincé**
- **6 rad rad rad rad rad rad rad en tranche fine**
- **2 cuillères à café de miel brut**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**
- **1 cuillère à soupe d'aneth, émincé**
- **1/4 de tasse de ciboulet haché**
- **1/4 de cuillère à café de poivre rouge (facultatif)**

Directions :

1. Préchauffez le four à 425°F/220°C. Dans un bol, mélanger les pommes de terre, la poudre d'arrowroot et 1/4 de cuillère à café de sel marin.
2. Tapissez deux plaques à pâtisserie de papier sulfurisé. Déposez les pommes de terre sur le papier sulfurisé par 1/4 de tasse et formez des cercles d'environ 8 cm de diamètre, en utilisant vos mains ou un emporte-pièce comme moule. Pressez-les jusqu'à ce qu'elles aient environ 6 mm d'épaisseur. Faites cuire les galettes de pommes de terre au four pendant 20 minutes.
3. Retirez-les du four et retournez les crêpes en saisissant soigneusement les bords du papier sulfurisé et en retournant la feuille entière. Si nécessaire, décollez soigneusement les crêpes collées du papier sulfurisé et remettez-les au four sur les plaques non doublées pendant 5 minutes supplémentaires.
4. Pendant que les crêpes de pommes de terre cuisent, préparez la salade de concombre et de radis en combinant les tranches de concombre et de radis avec le miel, le jus de citron, l'aneth, la ciboulette, le quart de cuillère à café de sel de mer restant et le poivre rouge dans un saladier, en mélangeant délicatement. Servez les galettes de pommes de terre bien chaudes et garnies de la salade de concombre et de radis.

Donne 2 portions



jusqu'à ce que les champignons soient tendres, puis retirez du feu et incorporez les herbes et le jus de citron.

6. Servez les gaufres avec les garnitures souhaitées, comme les champignons, le concombre en fines tranches, les oignons de printemps, les tomates cerises et la sauce piquante. Vous pouvez également utiliser les gaufres comme du pain pour faire des sandwiches.

Pour 2 personnes



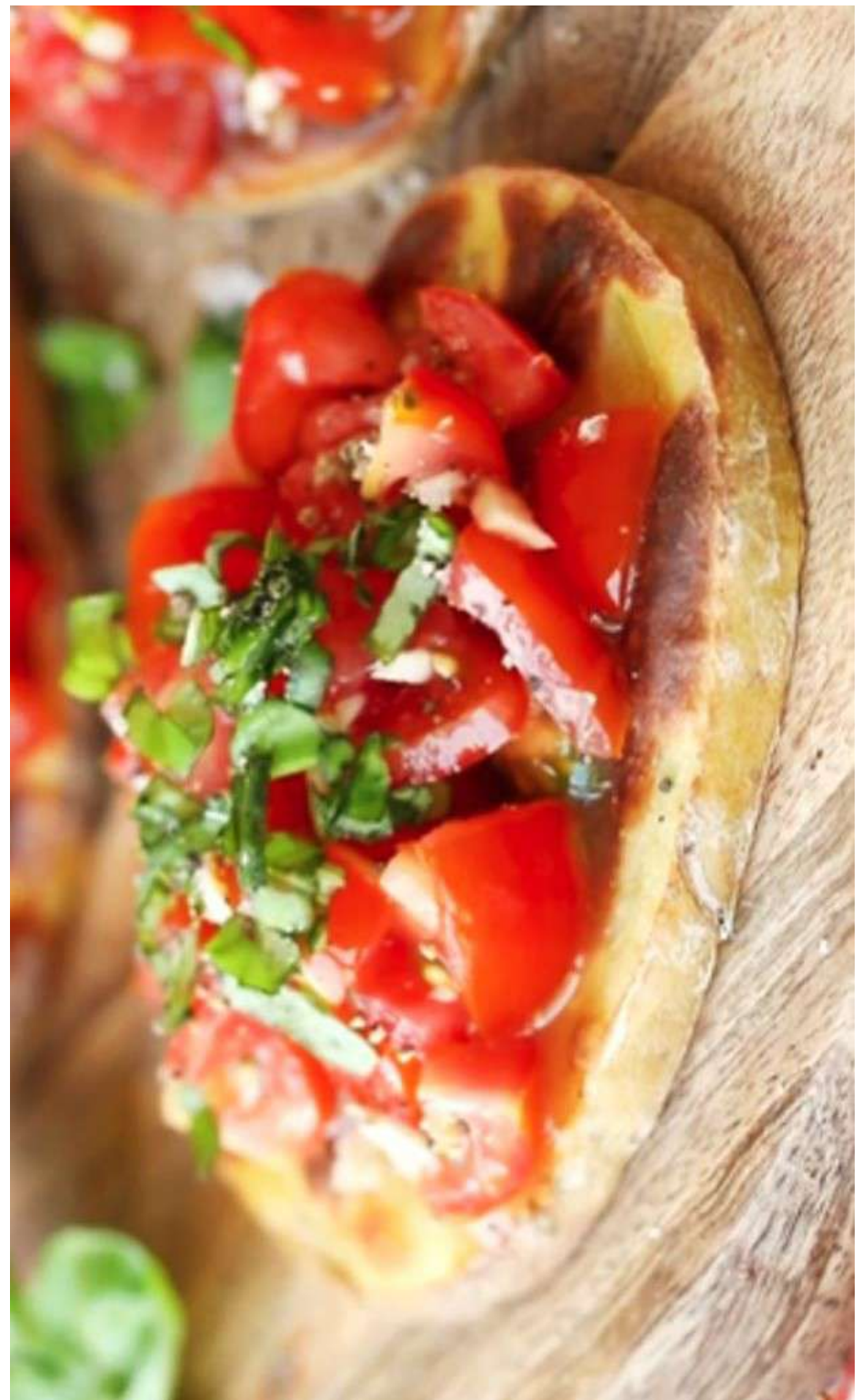
Bruschetta de pommes de terre

- 2 large or 4 small russet potatoes
- 2 1/2 tasses de dés de tomates cerises ou de tomates en rais rais rais raisin
- 2 gousses d'ail, émincées
- 5 fresh basil leaves, minced
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1 cuillère à café de miel (facultatif)
- Sel de mer supplémentaire, dulce et/ou poivre noir selon le goût.

Directions :

1. Préchauffer le four à 425°F/220°C. Couper les pommes de terre dans le sens de la longueur en longs ovales d'environ 6 mm d'épaisseur et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire les pommes de terre pendant 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus devienne brun doré.
2. Fouetter le jus de citron, le sel de mer, l'ail et le miel (si désiré) dans un petit bol. Ajouter les tomates en dés et mélanger pour combiner.
3. Disposez les tranches de pommes de terre cuites sur un plateau de service et recouvrez-les de tomates en dés et de basilic haché. Terminez chaque bruschetta avec une pincée supplémentaire de sel de mer, de dulce et/ou de poivre noir, selon votre goût.

Donne 4 portions



Pain de pommes de terre à l'ail

- **4 pommes de terre russet, coupées en rondelles de 1/2 pouce (1,5 cm)**
- **4 garlic cloves, crushed or finely minced**
- **1 cuillère à café de thym séché**
- **1/2 c.c. de sel de mer, plus selon le goût**
- **1/2 cuillère à café de poivre noir**

Directions :

1. Préchauffer le four à 425°F/220°C. Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Placez les rondelles de pommes de terre dans un grand bol et ajoutez l'ail, le thym, le sel et le poivre. Mélangez jusqu'à ce qu'elles soient uniformément enrobées.
3. Disposez les rondelles de pommes de terre sur la plaque à pâtisserie en les espaçant de 1/2 pouce (1,5cm). Faites-les cuire au four pendant 30 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites et dorées à l'extérieur. Servir avec du [bouillon de guérison Medical Medium](#) ou une soupe de votre choix.

Rendement : 4-6



Tout ce qui est pommes de terre

- 2 tbsps onion granules or flakes
- 2 tbsps garlic granules or flakes
- 2 tbsps black sesame seeds
- 2 1/2 tbsps white sesame seeds
- 1 tbsp poppy seeds
- 1 cuillère à café de sel marin en flocons ou ordinaire (facultatif)
- 0,5 kg (1 lb) de pommes de terre de petite à moyenne dimension

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Si vous utilisez une friteuse à air, vous pouvez sauter cette étape.
2. Dans un bol de taille moyenne, combinez les granules d'oignon, les granules d'ail, les graines de sésame noir, les graines de sésame blanc, les graines de pavot et le sel de mer (si vous en utilisez). Bien mélanger.
3. Couper les pommes de terre en deux, puis presser le côté coupé vers le bas dans l'assaisonnement jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé. Répétez l'opération avec le reste des pommes de terre. Disposez les pommes de terre sur la plaque de cuisson ou dans le panier de votre friteuse. Faites-les cuire pendant 30 à 40 minutes au four ou faites-les frire à l'air libre pendant 25 à 30 minutes. Servir immédiatement.

Donne 1 à 2 portions



Frites au fromage et au chili

- **3-4 large russet potatoes, cut into fries**
 - **1/2 cuillère à café de paprika**
 - **1 cuillère à café d'origan séché**
 - **Sel marin, au goût (facultatif)**
 - **1 1/2 tasse de chili, pour servir**
 - **1 tbsp chopped fresh parsley, to serve**
- Le fromage :
- **1 cup unsweetened almond milk, more if needed**
 - **2 1/2 tbsp arrowroot starch**
 - **1/2 c.c. d'O o o poudre**
 - **1/2 c. à thé de poudre d'ail**
 - **1/4 de cuillère à café de paprika**
 - **1/4 de cuillère à café de cur curcuma**
 - **1 tbsp lemon juice**
 - **1 cuillère à soupe d'aminos de noix de coc**
 - **Sel marin, au goût (facultatif)**
 - **(la recette de la sauce au fromage nacho peut également être utilisée comme alternative)**

Directions :

1. Préchauffer le four à 425°F/220°C. Tapissez une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Pour préparer les frites, placez les frites non cuites dans un grand bol et ajoutez le paprika, l'origan séché et le sel marin. Mélangez jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
2. Disposez les frites en une seule couche sur la plaque de cuisson et faites-les cuire pendant 30 à 35 minutes, en les retournant à mi-chemin, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées des deux côtés.
3. Pour préparer la sauce au fromage, placez le lait d'amande non sucré, l'arrowroot, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le paprika, le curcuma, le jus de citron, les aminos de noix de coco (si vous en utilisez) et le sel marin (si vous en utilisez) dans une petite casserole. Remuez avec un fouet jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Placez la casserole sur un feu moyen-élevé et portez à ébullition. Réduisez le feu pour faire mijoter et faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- environ 1 à 2 minutes. Retirer du feu.
5. Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Ajoutez un peu plus de lait d'amande si vous souhaitez une sauce plus fine.
6. Pour servir, placer les frites sur un plat de service et les recouvrir de chili.



Arroser de sauce au fromage et garnir de persil haché.
Servez immédiatement.

Rendement : 2



Recette des pommes de terre cuites au four "

Ingrédients des nachos :

- **6 medium potatoes**
- **2 cuillères à café d'huile de coco**
- **1/2 cu.à.c. de sel de mer, div div div**
- **1 avocat, coupé en dés**
- **1 tasse de tomates en dés**
- **1 tasse d'oignons en dés**
- **1/2 tasse de coriandre hachée**
- **1/2 jalapeño, émincé (facultatif)**
- **2 limes**
- **1/4 de tasse d'aïoli à l'ail et aux noix de cajou**

1. Préchauffer le four à 375°F/190°C . Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles de 1 cm à 1 cm d'épaisseur. Mélangez-les avec l'huile de coco et 1/4 de cuillère à café de sel marin. Disposez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez de l'espace pour qu'elles ne se touchent pas et ne se chevauchent pas. Faites cuire les pommes de terre pendant 20 minutes, retournez-les, puis faites-les cuire pendant 10 minutes supplémentaires.
2. Pendant que les pommes de terre cuisent, mélangez l'avocat, la tomate, l'oignon, la coriandre, le jalapeño et le jus des deux citrons verts dans un petit bol.
3. Préparez l'aïoli en combinant les noix de cajou, l'huile d'olive, l'ail, le jus de deux citrons et le sel marin dans le mixeur avec 1/2 tasse d'eau. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse pour un aïoli plus épais. Pour une consistance plus fine, continuez à ajouter une autre 1/2 tasse d'eau tout en mixant.
4. Disposer les tranches de pommes de terre en tas sur une assiette de service. Recouvrir de salsa d'avocat et arroser légèrement d'aïoli à l'ail et aux noix de cajou si vous le souhaitez (gardez le reste pour garnir d'autres plats). Terminez les nachos avec le reste du sel de mer et dégustez !

Conseils :

- Expérimentez avec différentes variétés de pommes de terre pour obtenir différents nutriments, saveurs et textures.
- Pour une astuce à l'avance, épluchez et coupez les pommes de terre à l'avance et conservez-les dans un bol d'eau froide au réfrigérateur. Elles se

Ingrédients de l'aïoli à l'ail et aux noix de ca

- **1 tasse de cashews**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **3 gousses d'ail**
- **2 citrons**
- **1/4 cuillère à café de sel de mer**
- **1/2 à 1 tasse d'eau**



conserveront jusqu'à trois jours de cette façon ; il suffit de changer l'eau tous les jours et d'avoir des pommes de terre prêtes à l'emploi à tout moment.

Donne 2-3 portions



Nids de pommes de terre avec salade d'épinard

Pour les nids :

- **0,7 kg (1,5 lb) de gros russet pommes de terre**
- **1 tbsp cassava flour**
- **1/2 cuillère à café de sel**
- **1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu**

Salade :

- **1 cup baby spinach, tightly emballé, finement haché**
- **2/3 cup cherry tomatoes, halved**
- **1/2 d'un avocat en dés**
- **1/4 de tasse de coriandre finement hachée**
- **1 tbsp lemon juice**
- **Sel et poivre, au goût**

Directions :

1. Placez une marmite de taille moyenne sur le feu avec un panier à vapeur et ajoutez 5 cm d'eau. Placez les pommes de terre dans la marmite, couvrez-les et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais qu'elles présentent encore une certaine résistance, soit environ 1 heure. Égouttez-les et laissez-les refroidir complètement.
2. Préchauffer le four à 350F. Râper la pomme de terre et la mettre dans un bol avec la farine de manioc, le sel et le poivre. Bien mélanger.
3. Tapissez un moule à 6 ou 12 muffins de carrés de papier sulfurisé et pressez fermement le mélange, en faisant une entaille au milieu. Cela donne environ 12 à 16 nids. Faites cuire au four pendant 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que les côtés soient dorés et que le nid garde sa forme.
4. Pendant que les nids cuisent, préparez la salade en combinant tous les ingrédients dans un bol et en mélangeant bien.
5. Retirer les nids de pommes de terre du moule et garnir de salade. Servir immédiatement.

Rendement : 4-6 personnes



Pochettes de pommes de terre au brocoli et

Ingrédients :

- **4-5 medium potatoes**
- **1 l de la féculé féculé féculé de pomme de terre**
- **3 cuillères à soupe de farine de tapioca (plus si nécessaire)**
- **1 cuillère à café d'origan séché (facultatif)**
- **1 cuillère à café d'eau (si nécessaire)**

Garniture de brocoli :

- **1 1/4 cup brocoli, finely chopped**
- **1 cuillère à café de jus de citron**
- **Sel marin, au goût**

Sauce au fromage :

- **1 grosse pomme de terre, en dés**
- **1 carotte en dés**
- **1 cuillère à café de curcuma**
- **1/2 c. à thé de poudre d'ail**
- **1/2 cuillère à café de cayenne**
- **1 tbsp lemon juice**
- **1 cuillère à café de sel de mer**
- **1/2 cuillère à café de poivre noir**
- **1/2 tasse d'eau de vapeur ou bouillon de légumes**

1. Dans une grande marmite équipée d'un panier à vapeur, ajoutez les pommes de terre et les carottes. Ajouter quelques pouces (8 cm) d'eau et faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 45 minutes à 1 heure. Retirez-les et laissez-les refroidir pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient assez froides pour être manipulées. Retirer une pomme de terre et une carotte de la casserole et les réserver pour la sauce au fromage.
2. Placez les pommes de terre restantes dans un grand bol à fond plat ou dans une casserole et écrasez-les jusqu'à ce qu'elles soient broyées. Ajouter la féculé de pomme de terre, la farine de tapioca et l'origan et écraser jusqu'à ce que la farine et la féculé soient bien combinées. Si le mélange est très sec, ajoutez un peu d'eau chaude. Si le mélange est très humide, ajoutez un peu plus de farine de tapioca. La pâte doit être souple et ne pas coller à vos doigts. Mettez-la de côté pendant que vous préparez la garniture.
3. Placez les restes de pommes de terre et de carottes dans un petit robot culinaire ou un mixeur et ajoutez le curcuma, la poudre d'ail, le poivre de Cayenne, le jus de citron, le sel marin, le poivre noir et l'eau/le bouillon de légumes. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez un peu plus de liquide si nécessaire, puis mettez de côté.
4. Faites cuire à la vapeur le brocoli haché jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirer et ajouter dans le bol. Ajouter le jus de citron et assaisonner de sel marin.
5. Pour faire les poches, prenez une poignée du mélange de pommes de terre et formez une boule. Aplatissez les côtés pour qu'il y ait une cavité au milieu, puis ajoutez quelques cuillères à café de sauce au fromage et de brocoli. Fermez doucement la poche et lissez les plis éventuels. Répétez l'opération avec le



reste de la pâte.

6. Placez les poches sur une poêle antiadhésive en céramique et faites-les cuire pendant 5 à 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Vous pouvez les faire cuire au four à 350°F/180°C pendant 20 minutes supplémentaires si vous les voulez encore plus croustillantes.

Donne 4-5 poches



Pochettes de pommes de terre à la pizza

Ingrédients

:

- **4 5 pommes de 4 de taille moyenne (environ 1,5 lb/0,5 kg)**
- **1 1 de la féc féc féc de pomme de terre**
- **3 cuillères à soupe de farine de tapioca (plus si nécessaire)**
- **1 cuillère à café d'origan séché (facultatif)**
- **1 cuillère à café de basilic séché (facultatif)**
- **0,5 - 1 cuillère à café d'eau (si nécessaire)**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**
- **1/4 de cuillère à café de poivre noir**

Sauce au fromage :

- **1 pomme de terre cuite à la vapeur, coupé**
- **1 cuillère à café de poudre d'ail**
- **1 cuillère à café de poudre d'oignon**
- **1/2 tsp paprika or smoked paprika**
- **1 cuillère à café de jus de citron**
- **1/2 cuillère à café de sel marin (plus si nécessaire)**
- **1/4-1/3 cup water or vegetable broth**

La sauce à pizza :

- **1/2 tasse de pâte de tomate**
- **1 cuillère à café d'origan séché**
- **1/2 cuillère à café de thym séché**
- **1 c.c. de miel brut**
- **3 4 de l'eau de l'eau de l'eau de l'eau**
- **Sel marin et poivre, selon le goût**

Directions :

1. Si vous les voulez encore plus croustillantes. Placez toutes les pommes de terre dans une grande marmite munie d'un panier à vapeur. Ajoutez quelques pouces (8 cm) d'eau et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 45 minutes à 1 heure. Retirez-les et laissez-les refroidir pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment froides pour être manipulées. Retirer une des pommes de terre de la marmite et la réserver pour la sauce au fromage.
2. Placez les pommes de terre restantes dans un grand bol à fond plat ou dans une casserole et écrasez-les jusqu'à ce qu'elles soient broyées. Ajouter le sel marin, le poivre, la fécule de pomme de terre, la farine de tapioca, l'origan et le basilic, et écraser jusqu'à ce que la farine et la fécule soient incorporées. Si le mélange est très sec, ajoutez un peu d'eau chaude. Si le mélange est très humide, ajoutez un peu plus de farine de tapioca. La pâte doit être souple et ne pas coller à vos doigts. Mettez-la de côté pendant que vous préparez la garniture.
3. Placez les restes de pommes de terre dans un petit robot ou un mixeur et ajoutez la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika, le jus de citron, le sel marin et l'eau/le bouillon de légumes. Mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez un peu plus de liquide si nécessaire, puis mettez de côté.
4. Préparez la sauce à pizza en combinant la pâte de tomate, l'origan séché, le



thym séché, le miel brut, l'eau, le sel de mer et le poivre dans un bol et en mélangeant bien.

5. Pour faire les poches, prenez une poignée du mélange de pommes de terre et formez une boule. Aplatissez les côtés pour qu'il y ait une cavité au milieu, puis ajoutez quelques cuillères à café de sauce pizza et de sauce au fromage. Fermez doucement la poche et lissez les plis éventuels. Répétez l'opération avec le reste de la pâte à pommes de terre.
6. Placez une poêle antiadhésive à feu moyen-doux (vous pouvez utiliser une poêle antiadhésive ou vaporiser un peu d'huile d'avocat). Ajoutez les poches et faites-les cuire pendant 5 à 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Vous pouvez les faire cuire au four à 350°F/180°C pendant 20 minutes supplémentaires. <

Donne 4-5 poches de pommes de terre

Poches de pommes de terre aux tomates e

Ingrédients :

- **4-5 pommes de terre de taille moyenne (environ 1,5 lb/0,5 kg)**
- **1 l de la féc féc féc de pomme de terre**
- **3 c de farine de tap de de farine (plus si nécessaire)**
- **Sel et poivre**
- **1 cuillère à café d'origan séché (facultatif)**
- **1/2 - 1 cuillère à café d'eau (si nécessaire)**

Ingrédients de la sauce tomate :

- **1/2 tasse de pâte de tomate**
- **1 cuillère à café d'origan séché**
- **1/2 cuillère à café de thym séché**
- **1 c.c. de miel brut**
- **3 4 de l'eau de l'eau de l'eau de l'eau**
- **Sel marin et poivre, selon le goût**

Remplissage d'olives :

- **1 petite tomate en petits dés**
- **1/3 cup finely diced zucchini**
- **5-6 olives, finely diced**
- **2-3 basil leaves, finely chopped**
- **Sel marin, au goût**
- **Poivre noir, au goût**

Directions :

1. Placez les pommes de terre dans une grande marmite munie d'un panier à vapeur. Ajoutez quelques pouces (8 cm) d'eau et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 45 minutes à 1 heure. Retirez-les et laissez-les refroidir pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment froides pour être manipulées.
2. Placez les pommes de terre dans un grand bol ou une casserole à fond plat et écrasez-les jusqu'à ce qu'elles soient broyées. Ajouter le sel marin, le poivre, la fécule de pomme de terre, la farine de tapioca, l'origan et le basilic, et écraser jusqu'à ce que la farine et la fécule soient bien combinées. Si le mélange est très sec, ajoutez un peu d'eau chaude. Si le mélange est très humide, ajoutez un peu plus de farine de tapioca. La pâte doit être souple et ne pas coller à vos doigts. Mettez-la de côté pendant que vous préparez la garniture.
3. Préparez la sauce tomate en combinant la pâte de tomate, l'origan séché, le thym séché, le miel brut, l'eau, le sel et le poivre dans un bol et en mélangeant jusqu'à ce qu'elle soit uniforme. Mettre de côté.
4. Préparez la garniture en combinant la tomate en dés, la courgette, les olives, le basilic, le sel de mer et le poivre noir dans un bol et en mélangeant bien.
5. Pour faire les poches, prenez une poignée du mélange de pommes de terre et formez une boule. Aplatissez les côtés pour qu'il y ait une cavité au milieu, puis ajoutez quelques cuillères à café de sauce tomate et de garniture.



Fermez doucement la poche et lissez les plis éventuels. Répétez l'opération avec le reste de la pâte.

6. Placez une poêle antiadhésive sur un feu moyen-doux et vaporisez-la d'un peu d'huile d'avocat (facultatif). Ajoutez les pochettes et faites-les cuire pendant 5 à 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Vous pouvez les faire cuire au four à 350°F/180°C pendant 20 minutes supplémentaires si vous les voulez encore plus croustillantes.

Donne : 4-5 portions



Poches de pommes de terre au curry

Poche de pomme de terre :

- **4 5 pommes 4 pommes de taille moyenne**
- **1 1 de la féc féc féc de pomme de terre**
- **3 cuillères à soupe de farine de tapioca (plus si nécessaire)**
- **Sel de mer et poivre**
- **1/2-1 cuillère à café d'eau (si nécessaire)**

Garniture au curry :

- **1 tasse de chou-fleur finement haé**
- **1/3 cup frozen green peas, defrosted**
- **1/4 cuillère à café de cumin moulu**
- **1/2 cuillère à café de coriandre moulue**
- **1/2 ground turmeric**
- **1,5 c. à thé de poudre de curry**
- **Petite poignée de coriandre fraîche, hachée**
- **Sel marin, au goût**
- **Poivre noir, au goût**
- **1 cuillère à café de jus de citron (facultatif)**

Directions :

1. Placez toutes les pommes de terre dans une grande marmite munie d'un panier à vapeur. Ajouter quelques pouces (8 cm) d'eau et faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 45 minutes à 1 heure. Retirez-les et laissez-les refroidir pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment froides pour être manipulées.
2. Placez les pommes de terre dans un grand bol ou une casserole à fond plat et écrasez-les jusqu'à ce qu'elles soient broyées. Ajouter le sel, le poivre, la fécule de pomme de terre, la farine de tapioca et écraser jusqu'à ce que la farine et la fécule soient incorporées. Si le mélange est très sec, ajoutez un peu d'eau chaude. Si le mélange est très humide, ajoutez un peu plus de farine de tapioca. La pâte doit être souple et ne pas coller à vos doigts. Mettez-la de côté pendant que vous préparez la garniture.
3. Faites cuire le chou-fleur haché à la vapeur dans un panier vapeur ou un tamis à mailles fines au-dessus d'une casserole d'eau jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez-le et ajoutez-le dans un bol avec les petits pois, le cumin moulu, la coriandre moulue, la poudre de curry, la coriandre fraîche, le sel marin, le pep-per et le jus de citron (si vous l'utilisez). Bien mélanger.
4. Pour faire les poches, prenez une poignée du mélange de pommes de terre et formez une boule. Aplatissez les côtés pour qu'il y ait une cavité au milieu, puis ajoutez une cuillère à soupe de la garniture. Fermez délicatement la poche et lissez les éventuelles crevasses. Répétez l'opération avec le reste de



la pâte.

5. Placez une poêle antiadhésive sur un feu moyen-doux ou vaporisez-la avec un peu d'huile d'avocat (si nécessaire). Ajoutez les pochettes et faites-les cuire pendant 5 à 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Vous pouvez les faire cuire au four à 350°F/180°C pendant 20 minutes supplémentaires si vous les voulez encore plus croustillantes. <

Donne 4-5 poches

Gaufres aux pommes de terre pour le p

- **2 lbs (1 kg) de pommes de terre, pelées et coupées en gros morceaux**
- **1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac**

Directions :

1. Placez les pommes de terre dans un cuiseur à vapeur ou une passoire placée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrir avec un couvercle et faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les perce avec une fourchette. Retirez-les et laissez-les refroidir complètement.
2. Ajoutez les pommes de terre dans un saladier et écrasez-les avec un presse-purée jusqu'à ce qu'elles soient exemptes de grumeaux.
3. Faites chauffer un appareil à gaufres antiadhésif à feu vif. Ajoutez la purée de pommes de terre jusqu'à ce que la base du gaufrier soit uniformément couverte, puis fermez l'appareil et faites cuire jusqu'à ce que la gaufre soit croustillante, environ 10-15 minutes. Répétez l'opération avec le reste du mélange.
4. Servez les gaufres avec du sirop d'érable. Vous pouvez également utiliser les gaufres comme du pain pour faire des sandwiches.

Pour 2 personnes



Tortillas aux pommes de terre

Compléments facultatifs :

- **2-3 pommes de terre de taille moyenne, pelées et coupées en dés (ce qui donne 1 tasse de purée)**
- **1 1/2 cup cassava flour, more if needed**
- **1/2 cup chickpea flour**
- **1 cuillère à café de sel de mer**
- **1 tbsp - 1/4 cup warm water, if needed**

- **1 cuillère à café d'herbes séchées (origan, thym, basilic, romarin)**

1. Placez les pommes de terre dans le cuiseur à vapeur. Couvrir avec un couvercle et faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez-les et laissez-les refroidir complètement.
2. Placez les pommes de terre dans un robot culinaire et mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Le mélange sera assez collant. Mesurez 1 tasse de purée de pommes de terre et laissez le reste pour une autre recette.
3. Ajoutez la tasse de purée dans un grand bol avec la farine de manioc, la farine de pois chiches, le sel marin et les herbes. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écrasez jusqu'à obtenir un mélange friable. Mettez le presse-purée de côté et, en travaillant avec vos mains, ajoutez de l'eau, une cuillère à soupe à la fois, tout en pétrissant. En fonction de la teneur en eau des farines et de la purée de pommes de terre, vous n'aurez peut-être pas besoin d'ajouter d'eau du tout.
4. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et uniforme, environ 3 à 5 minutes. La pâte ne doit pas être collante du tout - si elle l'est, ajoutez de la farine de manioc. Une fois prête, coupez la pâte en 4 morceaux réguliers.
5. Étalez chaque morceau entre deux feuilles de papier sulfurisé pour obtenir une épaisseur de 3 mm. Conservez les morceaux restants dans une pellicule plastique pour qu'ils ne se dessèchent pas. Retirez la feuille supérieure et placez le couvercle d'une casserole (7 pouces - 18 cm de diamètre) sur le dessus. Faites un cercle autour du couvercle avec un couteau pour créer une forme de tortilla. Retirez l'excédent de pâte.
6. Placez une poêle antiadhésive sur un feu moyen-élevé. Retournez la



tortilla sur la poêle et retirez immédiatement le papier sulfurisé avec précaution. Si vous le laissez trop longtemps, le papier risque de coller à la pâte.

7. Faites cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Répétez avec le reste de la pâte. Se conserve de préférence à température ambiante dans un récipient hermétique.

Donne 4-5 tortillas de taille moyenne



Tortillas à la patate douce

- **2 patates douces de taille moyenne, pelées et coupées en dés (ce qui donne 1 tasse de purée)**
- **1 1/2 cup cassava flour, more if needed**
- **1 1/2 à 1 de farine d'arrow- farine**
- **1/2 cup chickpea flour**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**
- **1/2 - 1 tbsp warm water, if needed**

Directions :

1. Placez-y les patates douces. Couvrir avec un couvercle et faire cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez-les et laissez-les refroidir.
2. Placez les patates douces dans un robot culinaire et mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient lisses. Mesurez 1 tasse de purée de patates douces et laissez le reste pour une autre recette.
3. Ajoutez la tasse de patate douce dans un grand bol avec la farine de manioc, la farine d'arrowroot, la farine de pois chiches et le sel marin. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écrasez jusqu'à obtenir un mélange friable. Mettez le presse-purée de côté et, en travaillant avec vos mains, ajoutez de l'eau, une cuillère à soupe à la fois, tout en pétrissant. En fonction de la teneur en eau des farines et de la purée de patate douce, vous n'aurez peut-être pas besoin d'ajouter d'eau du tout. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et uniforme, environ 3 à 5 minutes. La pâte ne doit pas être collante du tout - si elle l'est, ajoutez plus de farine de manioc.
4. Une fois prête, couper la pâte en 4 morceaux égaux. En travaillant un morceau à la fois, abaisser chacun d'eux entre deux feuilles de papier parchemin pour obtenir une épaisseur de 3 mm (1/8 pouce). Conservez les morceaux restants dans une pellicule plastique pour qu'ils ne se dessèchent pas. Retirez la feuille supérieure et placez le couvercle d'une casserole (7 pouces - 18 cm de diamètre) sur le dessus. Faites un cercle autour du couvercle avec un couteau pour créer une forme de tortilla. Retirez l'excédent de pâte.
5. Placez une poêle antiadhésive sur un feu moyen-élevé. Retournez la tortilla sur la poêle et retirez immédiatement le papier sulfurisé avec précaution. Si vous le laissez trop longtemps, le papier risque de coller à la pâte. Faites cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Répétez l'opération avec le reste de la pâte. Se conserve



de préférence à température ambiante dans un récipient hermétique.

Donne 4-5 tortillas de taille moyenne



Courge spaghetti à la bolognaise

- 1 grande courge spaghetti
 - 2 tasses d'oignon rouge en dés
 - 4 gousses d'ail é é é é é é
 - 2 tasses de tomates cerises
 - 1 tasse de champignons tranchés (facultatif)
 - 1 cuillère à café de poudre de chili
 - 1 cuillère à café d'assaisonnement pour volaille
 - 1 cuillère à café de poudre d'ail
 - 1/4 de cuillère à café de curry en poudre
 - 1/4 cuillère à café de sel de mer
 - 1/2cup sun-dried tomatoes, soaked 5 minutes in hot water
 - 1/4 de tasse de basilic de noix du Brésil
- "Parmesan"**

PARMESAN DE NOIX BRÉSILIENNES ET DE BASILIC

- 1/4 de tasse de noix du Brésil
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1/4 cuillère à café de basilic séché
- 1 gousse d'ail

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Couper délicatement la courge spaghetti en deux et jeter les graines. Remplissez une plaque de cuisson avec 2 cm (1/2 pouce) d'eau et placez les moitiés de courge côté coupé vers le bas dans la plaque. Faites cuire la courge au four pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'un doigt pressé doucement sur l'extérieur de la courge laisse une indentation. Retirer les moitiés de courge du four.
2. Lorsqu'elles sont assez froides pour être manipulées, utiliser une fourchette pour racler l'intérieur de la courge et créer des fils de "spaghetti". Répartissez les nouilles de courge dans deux bols.
3. Pour préparer la "bolognaise", mettez l'oignon en dés dans une casserole moyenne avec 2 cuillères à soupe d'eau. Faites sauter l'oignon à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il soit translucide et tendre.
4. Ajoutez l'ail, les tomates cerises, les champignons, la poudre de chili, l'assaisonnement pour volaille, la poudre d'ail, la poudre de curry, le sel marin et les tomates séchées au soleil dans la casserole et poursuivez la cuisson en remuant fréquemment pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les tomates ramollissent.
5. À l'aide d'un mixeur plongeant, mélanger les ingrédients de la sauce jusqu'à ce qu'ils soient combinés mais encore grossiers. Vous pouvez aussi les transférer dans un mixeur sur pied et les mixer par impulsions, en veillant à laisser le couvercle entrouvert pour que la vapeur s'échappe.



6. Servir la sauce sur le dessus des nouilles de courge spaghetti. Garnir de "parmesan" au basilic et aux noix du Brésil et déguster !
7. Pour préparer le parmesan, mettez les noix brésiliennes, le sel de mer, le basilic et l'ail dans un bol. le mélangeur ou le robot culinaire et pulser brièvement jusqu'à ce que de petites miettes se forment.



Pâtes aux légumes rôtis

- **3 cups cherry or grape tomatoes**
 - **1 tasse d'oignons rouges émincés**
 - **1 tasse de zucchini en dés**
 - **1 en car car car car en dés**
 - **1 tasse d'asperges en dés**
 - **10 garlic cloves, skin on**
 - **1/2 cuillère à café de jus de citron**
 - **1/4 cuillère à café de sel de mer**
 - **1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)**
 - **12 oz/340 g de pâtes sans gluten (voir Conseils)**
 - **4 tasses de roquette (facultatif)**
 - **Sel de mer supplémentaire, dulce et/ou poivre noir selon le goût.**
1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Répartissez les tomates, l'oignon rouge, les courgettes, les carottes, les asperges et l'ail sur deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé et faites rôtir les légumes pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
 2. Pelez toutes les gousses d'ail rôties (en faisant attention de ne pas vous brûler les doigts) et placez-en 4 dans le mixeur avec 1 tasse de tomates rôties, le jus de citron, le sel de mer et les flocons de piment rouge facultatifs. Mixez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une sauce tomate légère et lisse.
 3. Préparez 340 g de pâtes sans gluten en suivant les instructions figurant sur l'emballage. Égoutter les pâtes et les transférer dans un saladier. Mélangez les pâtes dans la sauce tomate. Il doit y avoir juste assez de sauce pour enrober légèrement les pâtes.
 4. Ajouter le reste des tomates rôties, l'oignon rouge, la courgette, les asperges et les gousses d'ail. Mélanger délicatement pour combiner le tout. Servez les pâtes sur un lit de roquette si vous le souhaitez, et ajoutez une pincée supplémentaire de sel de mer, de dulce et/ou de poivre noir selon votre goût.
- Recherchez des pâtes sans gluten à base de riz, de quinoa, de haricots ou de lentilles. Essayez d'éviter les variétés qui contiennent du maïs.
 - Bien que ces pâtes soient légèrement mélangées à une petite quantité de sauce tomate pour plus de saveur, si vous voulez une bonne portion de sauce tomate sur vos pâtes, essayez d'associer cette recette à la recette de ratatouille à la sauce tomate.

Donne 2 à 4 portions



Pâtes aux chipotles

- 1/3 de de de l'avocat en pur écras écras de l'avocat
- 1 1/2 cup unsweetened almond milk, more if needed
- 1/2 à 1 c. à c. d'ass assaisonnement chipotle, au goût
- 1 gousse d'ail, ha hachée en morceaux
- 1 tbsp onion powder
- 1 c.à.s. de pâte de tomate
- 1/3 tasse de tom tom tom tom écras écras écras écras
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Sel marin, au goût (facultatif)
- 3 courgettes ou 1/2 lb (220 g). de nouilles au riz brun, à la patate douce, aux pois chiches ou aux lentilles
- 2 c.c. de cor cor cor cor pour servir

Directions :

1. Spiralez les courgettes. Si vous utilisez des nouilles de riz brun, de patate douce ou de haricot, faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et mettre de côté.
2. Préparez la sauce en combinant l'avocat, le lait d'amande, l'assaisonnement chipotle, l'ail, la poudre d'oignon, le concentré de tomate, les tomates concassées, le jus de citron et le sel marin dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. La sauce doit être épaisse mais coulante - ajoutez un peu plus de lait d'amande si nécessaire.
3. Mettez la sauce dans une grande casserole et faites-la chauffer jusqu'à ce qu'elle soit juste chaude. Ne la faites pas trop chauffer, sinon la sauce risque de devenir gluante. Ajouter les courgettes ou les nouilles en spirale et remuer pour les enrober.
4. Répartir les pâtes dans des bols de service et garnir de coriandre hachée. Servir immédiatement.

Pour 2-3 personnes



Fettuccine Alfredo au chou-fleur

- **une demi-tête de chou-fleur (environ 12 oz/340 g), coupée en fleurettes**
- **1/2 oignon, finement haché**
- **2 gousses d'ail, émincées**
- **3/4 cup unsweetened almond milk**
- **1 tbsp lemon juice**
- **1 cuillère à café de sel de mer**
- **1/4 de cuillère à café de poivre noir**
- **2 tbsp roughly chopped fresh parsley, to serve**
- **14 oz/400 g de fettuccine de riz brun (remplacer par des pâtes de lentilles ou de pois chiches ou des nouilles de courgettes ou de patates douces, au choix)**

Directions :

1. Placez les bouquets de chou-fleur dans un cuiseur vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrez avec un couvercle et faites cuire à la vapeur pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer et mettre de côté.
2. Dans une petite poêle, ajoutez l'oignon et faites-le cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail et cuire pendant 2 minutes supplémentaires.
3. Placez le chou-fleur cuit, l'oignon et l'ail dans un mixeur et ajoutez le lait d'amande non sucré, le jus de citron, le sel de mer et le poivre noir. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Faites cuire les fettuccine dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Versez la sauce sur les pâtes et mélangez bien. Servir avec du persil haché et une pincée de poivre noir.

Rendement : 3-4



Nouilles au curry jaune à deux façons

- 2 zucchinis, peeled
- 1 carotte
- 1 poivron rouge, finement tranché
- 1/4 de l'oignon en fines tranches
- 3 tasses de nouilles de varech
- 1 1/2 tasse de lait de coco (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de sel marin (facultatif)
- 1 citron vert
- 1/4 de tasse de basilic
- 1/4 de tasse de coriandre

Sauce au curry jaune :

- 3 tasses de courgettes en dés
- 4 medjool dates, pitted
- 1 gousse d'ail
- 1/2 de tasse de feuilles de cor cor cor cor de c pour les feuilles de cor cor cor de c
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe de noix de coco aminos (facultatif, voir Conseils)
- 1/2 tablespoon minced ripe jalapeño
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre

Directions :

1. À l'aide d'un éplucheur à julienne ou d'un spiralizer, transformez les courgettes et les carottes en " nouilles ". Placez ces nouilles dans un grand bol avec le poivron rouge, l'oignon et les nouilles de varech.
2. Préparez la sauce au curry jaune en mélangeant tous les ingrédients de la sauce jusqu'à ce que le mélange soit lisse et légèrement réchauffé. Pour les nouilles crues au curry, versez la sauce au curry jaune sur les nouilles de légumes et de varech préparées, en remuant bien pour combiner.
3. Pour les nouilles au curry cuites, combinez la sauce au curry jaune, les nouilles aux légumes et aux algues préparées, le lait de coco et le sel marin dans une grande casserole. Faites cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les nouilles de légumes soient tendres et bien combinées. Servez les nouilles au curry jaune garnies de basilic, de coriandre et d'un filet de jus de citron vert frais.

Conseil :

- Les aminos de noix de coco sont disponibles dans de nombreux magasins d'aliments naturels et en ligne. Si vous préférez, vous pouvez les laisser de côté et les remplacer par 1/3 de tasse de dulce hachée ou 1/4 de cuillère à café de sel marin.



Donne 2 portions



Mac & Cheese

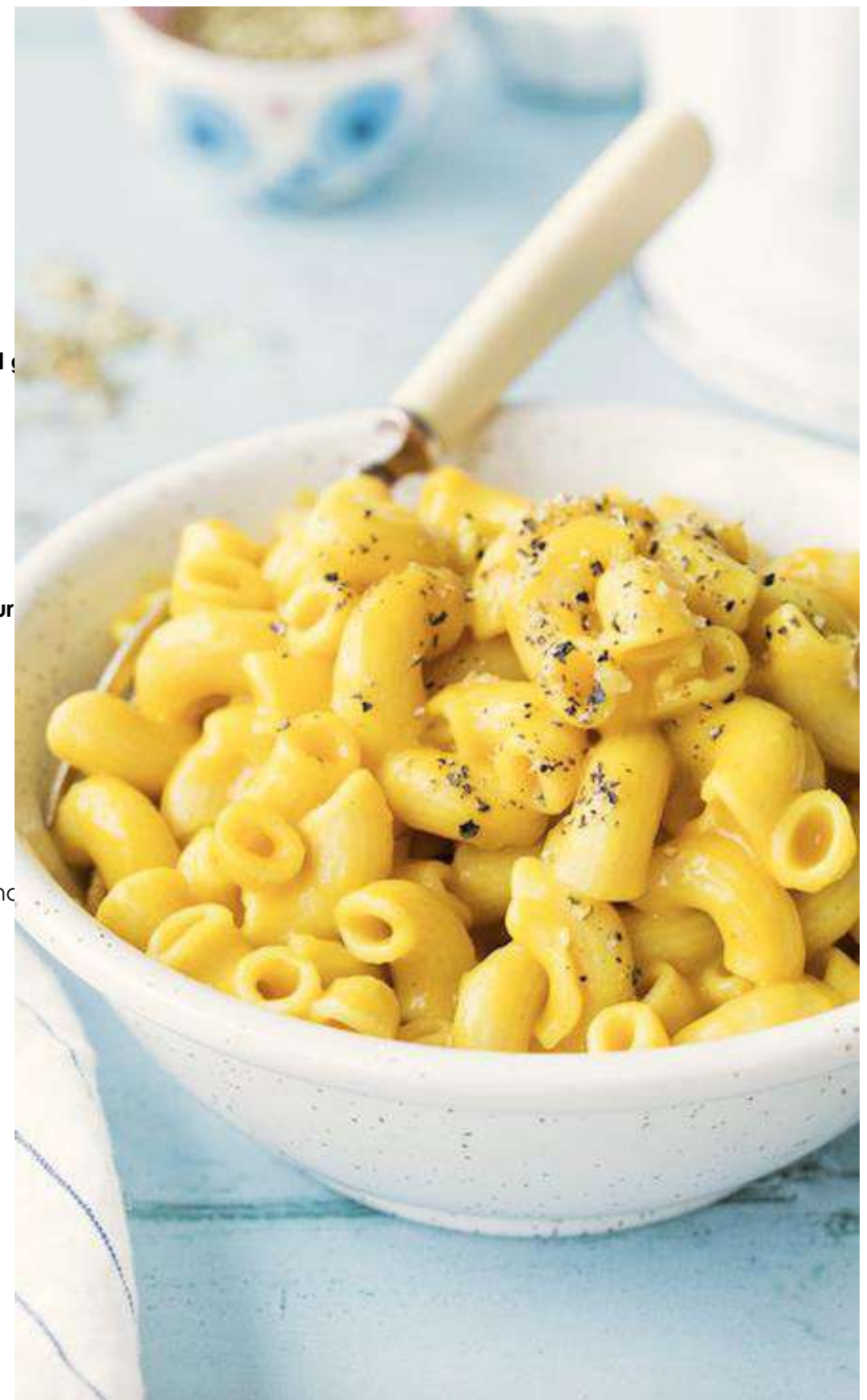
(sans gluten, sans produits laitiers et sans graisse)

- 12 oz/340 g de pâ pâ pâ pâ pâ pâ pâ pâ cou avec du gl gl gl gl gl gl gl gl gl
- 2 medium-sized potatoes, peeled and diced
- 1 medium-sized carrot, peeled and diced
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 2 cuillères à café de poudre d'oignon
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1/2 c. à c. de cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur cur
- 1 tbsp lemon juice
- 1/2 c.c. de sel de mer, plus selon le goût
- 1/2 cup water or vegetable stock
- poivre noir, au goût

Directions :

1. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Placez les pommes de terre et les carottes coupées en dés dans un cuiseur à vapeur ou une passoire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrir d'un couvercle ou d'une feuille d'aluminium hermétique et faire cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer du feu.
3. Ajoutez les pommes de terre et les carottes cuites à la vapeur dans un mixeur avec la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika, l'origan, le curcuma, le jus de citron, le sel marin et l'eau. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Placez les pâtes cuites dans une grande casserole ou une marmite et ajoutez la sauce. Chauffer jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes, environ 3 à 5 minutes. Assaisonner de poivre noir au goût avant de servir.

Pour 4 personnes



Nouilles au concombre avec garniture de brusch

- 1 conc.anglais é pelé
- 2 t tasses de dés de tomates cer cer cerises ou de tomates rais rais raisins
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1/4 cup tightly packed basil leaves, finely chopped
- 2 tablespoons finely chopped red onion
- 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 teaspoon raw honey

Directions :

1. Transformez le concombre en nouilles à l'aide d'un spiralizer ou d'un éplucheur de légumes. Placez-les dans un bol et mettez-les de côté.
2. Mélangez les tomates, l'ail, le basilic, l'oignon rouge, les flocons de piment rouge (si vous en utilisez), le jus de citron et le miel brut dans un bol et mélangez bien. Déposer à la cuillère sur les nouilles au concombre et servir immédiatement.

Conseils :

- Vous pouvez faire des nouilles au concombre avec n'importe quel type de concombre. Les concombres anglais sont listés ici car ils sont les plus faciles à spiraler.
- Vous pouvez laisser la peau sur votre concombre ou l'enlever - c'est une question de préférence personnelle. Si vous utilisez un concombre ordinaire plutôt qu'un concombre anglais, vous obtiendrez les meilleures nouilles de concombre en retirant d'abord la peau dure.

Donne 1 portion



Bolognaise aux nouilles de courgette

- 4 large zucchini*, peeled
- 2 tasses de tomates séchées au soleil
- 2 tasses de tomates
- 3 tasses de champignons
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 date
- 2 gousses d'ail
- 1/4 tasse de pers persil
- 2 feuilles de basilic
- 1 cuillère à café de chacun des ingrédients suivants : cumin, poudre de chili et me
- 1/2 c. à c. chacun de sel de mer et de pap pap pap pap pap pap pap pap
- 1 pinch dried oregano

Directions :

1. Transformez les courgettes en nouilles à l'aide d'un spiralizer, d'un éplucheur à julienne ou d'un éplucheur normal. Si vous utilisez un éplucheur normal, épongez les nouilles avant de les répartir dans des bols.
2. Mettez de côté 1 tasse de champignons avant de combiner tous les autres ingrédients dans un robot culinaire. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse. Couper le reste des champignons en tranches et les incorporer.
3. Garnissez les bols de zoodle d'une bonne portion de sauce et dégustez.

Notes :

- Le concombre peut être utilisé à la place de la courgette pour les nouilles.



Nouilles au concombre avec une sauce tomate relevée

- 1 conc.anglais pelé
- 2 tomates de taille moyenne, en gros morceaux
- 1 gousse d'ail
- 1/4 cup fresh basil, roughly chopped, more for garnish
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge
- Sel et poivre, au goût
- Une pincée de jus de citron sur le dessus (facultatif)

Directions :

1. Transformez le concombre en nouilles à l'aide d'un spiralizer ou d'un éplucheur de légumes. Répartissez-les dans deux bols et mettez-les de côté.
2. Mettez les tomates, l'ail, le basilic frais, les flocons de poivre rouge, le sel et le poivre dans un robot culinaire et mixez brièvement jusqu'à obtenir une sauce tomate épaisse. Versez la sauce à la louche sur les nouilles de concombre et garnissez de basilic frais et d'un filet de jus de citron (facultatif). Servez immédiatement.

Pour 2 personnes



Bouillon de guérison médical moyen

- 4 carrots, chopped or 1 sweet potato, cubed
- 2 branches de céleri céleri céleri céleri, ha ha ha ha ha ha ha
- 2 oignons, coupés en tranches
- 1 tasse de persil finement haché
- 1 tasse de champignons shiitake, frais ou secs (facultatif)
- 2 tomates, coupées en morceaux (facultatif)
- 1 bulbe d'ail (environ 6-8 gousses), émincé
- 2 cm (1 pouce) de racine de gingembre frais
- 2 cm (1 pouce) de racine de curcuma fraîche
- 8 tasses d'eau
- Optional : chili peppers or red pepper flakes

Préparation :

1. Placez tous les ingrédients dans une marmite et portez-les à une légère ébullition. Baissez le feu à faible intensité et laissez mijoter pendant environ une heure. Filtrez et sirotez un bouillon riche en minéraux, cicatrisant et réparateur, ou laissez les légumes dans le bouillon pour l'apprécier comme une soupe légère et cicatrisante.



Soupe aux patates douces

- 2 sweet potatoes, peeled and cubed
- 2 gousses d'ail
- 1 medium sweet onion, sliced
- 1/2 pouce (1 cm) de racine de gingembre frais
- Une pincée de cannelle, de noix de muscade ou de cardamome et/ou du sel de mer et du poivre
- Garniture facultative : crème de noix de coco ou de noix de cajou et/ou rom rom ou du persil

Directions :

1. Faites cuire à la vapeur les patates douces, l'oignon, l'ail et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 45 minutes).
2. Pendant qu'ils sont encore chauds, les transférer dans un mixeur avec 1 tasse de liquide. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux.
3. Si nécessaire, vous pouvez ajouter un peu plus du liquide de cuisson restant pour obtenir la consistance souhaitée pour votre soupe.
4. Saupoudrez éventuellement l'assaisonnement selon vos goûts et garnissez d'herbes fraîches comme du persil, du romarin ou du thym et d'une cuillerée de crème de noix de coco ou de noix de cajou.



"Soupe de brocoli au cheddar

- **3 tasses de pommes de terre en dés**
 - **1 en car car en dés 1 en car en car en car en car en car en car**
 - **3/4 de cuillère à café de curcuma**
 - **2 cuillères à café de poudre d'ail**
 - **1 cuillère à soupe de poudre d'oignon**
 - **1 cuillère à café de paprika**
 - **2 1/2 tablespoons fresh lemon juice**
 - **1 cup water or Liver Rescue Broth**
 - **1 tête de brocoli de taille moyenne, coupée en petits morceaux (donne environ 4 tasses)**
1. Ajoutez 8 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placez les pommes de terre et les carottes dans le panier, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 8 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
 2. Lorsqu'elles sont prêtes, retirez les pommes de terre et les carottes et mettez-les dans un mixeur avec le curcuma, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le paprika, le jus de citron et l'eau ou le bouillon de foie de sauvetage. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse. Versez dans une casserole et portez à frémissement.
 3. Pour préparer le brocoli, faites-le cuire à la vapeur pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre mais pas en bouillie ; vous voulez que le brocoli se tienne bien dans la soupe. Incorporez-le à la soupe. Répartissez la soupe dans des bols et servez.
- Si vous n'aimez pas le brocoli, vous pouvez utiliser du chou-fleur ou des asperges.
 - Lorsque vous choisissez entre l'eau et le bouillon Liver Rescue pour les ingrédients, gardez à l'esprit que le bouillon produira une saveur plus riche. Le bouillon de légumes acheté en magasin n'est pas recommandé car il est très difficile de trouver une variété sans huile, sel, arômes naturels et/ou autres additifs. Pour plus de commodité, préparez à l'avance un lot de bouillon de sauvetage du foie et congelez-le (prévoyez des bacs à glaçons pour une décongélation facile) afin de l'avoir sous la main pour des recettes comme celles-ci.



Soupe à la courge Kabocha

- **1 courge kabocha moyenne (voir Conseils)**
- **3 tasses de bouillon de légumes (voir Conseils)**
- **1 tasse d'oignons en dés**
- **4 gousses d'ail é é é é é é**
- **1 cuillère à café de curry en poudre**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**
- **1/2 citron vert, avec son jus**
- **1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)**
- **1/4 cuillère à café de sel de mer**
- **1/2 tasse d'eau**

Directions :

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition rapide et immergez la courge kabocha entière, tige et tout. Faites bouillir la courge pendant 10 minutes, en la retournant à mi-cuisson. Retirer la courge avec précaution et la mettre de côté pour qu'elle refroidisse.
 2. Lorsque la courge est assez froide pour être manipulée confortablement, la peler, la couper en deux et enlever les graines. Couper la courge en cubes ; cela devrait donner environ 4 tasses. Placez la courge kabocha coupée en cubes dans une casserole avec le bouillon de légumes, l'oignon en dés, les gousses d'ail, la poudre de curry, le sel de mer et le jus de citron vert. Porter le bouillon à ébullition, puis réduire à un frémissement rapide, en remuant fréquemment. Continuer à faire mijoter pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre et bien cuite.
 3. Transférer tout le contenu dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse, lentement au début, en laissant une ouverture pour que la vapeur s'échappe par le haut du mixeur. Servir chaud, garni de flocons de piment rouge si désiré.
- Préparez votre propre bouillon en utilisant le bouillon Liver Rescue. Vous pouvez également trouver un bouillon de légumes à faible teneur en sodium à l'épicerie (assurez-vous qu'il ne contient **pas** d'huile de canola, d'acide citrique, d'arômes naturels ou d'autres additifs sournois) ou remplacer le bouillon par de l'eau en cas de besoin.
 - Si la courge kabocha n'est pas disponible chez vous, essayez de la remplacer par de la courge musquée, de la courge poivrée ou même de la patate douce. Vous aurez besoin d'environ 6 tasses de courge en cubes, quelle que soit la variété.



Donne 2 à 4 portions



Soupe au potiron

- 1 kg de potiron pelé, épépiné et coupé en morceaux
- 1 tasse d'oignon haché
- 4 g gousses d'ail é é é é é
- 1 c.c. de g g g ging g ha ha ha ha ha ha
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 tsp dried oregano or thyme
- 1/4 de cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)
- 2 cups healing broth or water
- 1 cup light coconut milk
- 2 à 3 cuillères à soupe de graines de cit cit citrouille, pour servir (optionnel)

Directions :

1. Dans une grande marmite à feu moyen-élevé, ajoutez le potiron, l'oignon, l'ail, le gingembre, le cumin, la coriandre, le paprika, l'origan ou le thym, les flocons de piment rouge et le bouillon de légumes ou l'eau. Portez à ébullition et faites cuire, à découvert, pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
2. Transférer le mélange dans un mixeur et ajouter le lait de coco. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse, environ 1 à 2 minutes à vitesse élevée. Vous pouvez également utiliser un mixeur à immersion.
3. Remettre la soupe dans la marmite et faire chauffer jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Répartir la soupe dans des bols et garnir de graines de citrouille (si vous en utilisez). Servez immédiatement.

Pour 4 personnes



Soupe aux poivrons rouges rôtis et aux tomates

- 0,5 kg (1 pound) de poivrons rouges grossièrement hachés
- 0,5 kg (1 livre) de tomates prunes
- 1 tasse d'oignons en dés
- 3 g g gousses d'ail, ha ha ha 3 g 3 g 3 g 3 g 3 g 3 g
- 1/2 tasse de céleri haché
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)
- 1 1/2 t t l d'eau ou de bou bou bou bou du sauvetage du foie
- Basilic frais, pour servir

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Tapisser un plat de cuisson de papier sulfurisé. Ajouter les poivrons hachés, les tomates, l'oignon en dés, l'ail, le céleri, le thym et les flocons de piment rouge (si désiré) dans le plat de cuisson. Mélangez bien. Mettre au four et faire rôtir pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient dorés et tendres.
 2. Retirez-les du four et mettez-les dans un mixeur avec l'eau ou le bouillon de foie de sauvetage. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Versez dans une casserole et faites chauffer jusqu'à ce que le tout mijote. Verser à la louche dans des bols à soupe et garnir de basilic frais. Servir immédiatement.
- Lorsque vous choisissez entre l'eau et le bouillon Liver Rescue pour les ingrédients, gardez à l'esprit que le bouillon produira une saveur plus riche. Le bouillon de légumes acheté en magasin n'est pas recommandé car il est très difficile de trouver une variété sans huile, sel, arômes naturels et/ou autres additifs. Pour plus de commodité, préparez à l'avance un lot de bouillon de sauvetage du foie et congelez-le (prévoyez des bacs à glaçons pour une décongélation facile) afin de l'avoir sous la main pour des recettes comme celles-ci.



Soupe à la tortilla de patates douces

- 1 cup diced red or yellow onion, extra to serve
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 1/2 tasses de tomates fraîches hachées
- 2 tasses de bouillon de guérison (recette à la page 368) ou d'eau
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomate
- 1/4 à 1/2 c. à café de poudre de chipotle
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 teaspoon pure maple syrup
- 1 tasse de dés de patate douce
- 1 1/2 cuillère à soupe de jus de lime
- Coriandre fraîche, pour servir

Directions :

1. Placez une grande casserole en céramique antiadhésive sur feu moyen-élevé et ajoutez la tasse d'oignon et l'ail. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, en ajoutant une cuillère d'eau si nécessaire.
2. Ajouter les tomates coupées, le bouillon de guérison ou l'eau, la pâte de tomate, la poudre de chipotle, le cumin moulu, la coriandre moulue, le paprika et le sirop d'érable. Mettez le couvercle et laissez mijoter pendant 20 minutes.
3. Ajoutez la patate douce et le jus de citron vert et faites cuire pendant 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la patate douce soit très tendre.
4. Répartir dans des bols et garnir avec l'oignon supplémentaire et la coriandre fraîche. Servez immédiatement.

Conseils :

- Lorsque vous choisissez entre l'eau et le bouillon de guérison pour les ingrédients, gardez à l'esprit que le bouillon produira une saveur plus riche. Le bouillon de légumes acheté en magasin n'est pas recommandé car il est très difficile de trouver une variété sans huile, sel, arômes naturels, et/ou autres additifs. Pour plus de commodité, préparez un lot de bouillon de guérison à l'avance et congelez-le (pensez aux bacs à glaçons pour une décongélation facile) afin de l'avoir sous la main pour des recettes comme celle-ci.



Donne 2 portions



Soupe aux asperges

- **1 cup chopped onions or leeks**
- **3 gousses d'ail hachées**
- **1 kg (2 livres) d'asperges, extrémités parées et hachées**
- **3 tasses d'eau ou d'un bou bou bou boue de sauvetage du foie**
- **1 teaspoon dried thyme or basil**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**
- **1/2 cuillère à café de zeste de citron**
- **Rubans d'asperges, pour la garniture (facultatif)**

Directions :

1. Placez une grande casserole en céramique antiadhésive sur feu moyen-élevé et ajoutez l'oignon et l'ail. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, en ajoutant une cuillère d'eau si nécessaire. Ajoutez les asperges hachées et laissez cuire pendant 3 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les asperges commencent à ramollir.
2. Ajouter l'eau ou le bouillon de sauvetage de foie, le thym séché, le jus de citron et le zeste de citron. Portez à frémissement et laissez cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les asperges soient très tendres.
3. Versez la soupe dans un mixeur et mixez-la jusqu'à ce qu'elle soit homogène, en laissant la vapeur s'échapper si nécessaire (vous devrez peut-être le faire par lots). Vous pouvez également utiliser un mixeur à immersion.
4. Versez à nouveau la soupe dans la marmite et portez à frémissement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Répartir dans des bols. Si vous le souhaitez, utilisez un éplucheur de légumes pour créer des rubans d'asperges comme garniture. Servir immédiatement.



Soupe aux courgettes

- 8 courgettes, coupées en cubes
- 2 gousses d'ail
- 1/4 cup almonds
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/8 tsp or one dash each of sage and thyme

Instructions :

1. Faire cuire les courgettes et l'ail à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes. Filtrer et placer dans un mélangeur à haute vitesse avec le reste des ingrédients. Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien combiné. Servir et apprécier !

Pour 2 personnes



Soupe de nouilles aux pois chiches

- 1 tasse d'oignons en dés
- 1 en car car en dés 1 en car en car en car en car en car
- 1 tasse de dés de céleri céleri céleri céleri
- 1 1/2 tasse de pois chiches cuits
- 8 tasses d'eau ou de bouillon de légumes ou de bouillon de légumes
- 1/2 c.c. d'ail en poudre
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1/2 tsp ground turmeric
- 1 cuillère à café de persil séché
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 8 oz/225 g de pâtes au riz brun, telles que les fusillions
- 1/4 de tasse de persil frais haché
- Sel marin, au goût (facultatif)

Directions :

1. Placez une grande casserole antiadhésive (de préférence en céramique) sur un feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri et faire cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez un peu d'eau si les légumes commencent à coller à la casserole.
2. Ajouter l'eau ou le bouillon de légumes, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le curcuma, le persil séché, l'origan séché, les pois chiches et les pâtes. Portez la soupe à ébullition, puis baissez à un frémissement et laissez cuire pendant 13 à 18 minutes jusqu'à ce que les pâtes et les légumes soient tendres. Incorporer le persil haché et assaisonner de sel de mer (si nécessaire). Servir immédiatement.

Pour 2-3 personnes



Ragoût de portobello

- 1 oignon, grossièrement haché
- 2 branches de céleri, hachées
- 0,5 kg (1 livre) de champignons portobello ou portobellini, équeutés et hachés
- 4 gousses d'ail é é é é é
- 2 carottes coupées en gros morceaux
- 0,7 kg (1 1/2 lb) de pommes de terre, en quartiers
- 2 tablespoons fresh thyme leaves
- 1 cuillère à soupe de romarin frais haché
- 3 tasses d'eau ou de bouillon de sauvetage du foie (recette à la page 394)
- 1 cuillère à soupe de pur concentré de tomates (trouver un produit sans additifs)
- 2 cuillères à soupe d'arrowroot plus 3 cuillères à soupe d'eau froide, pour épaissir (facultatif)
- 2 tablespoons chopped fresh parsley, for garnish

Directions :

1. Placez une grande casserole en céramique antiadhésive sur feu moyen-élevé et ajoutez l'oignon. Faites-le cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à ramollir, en ajoutant une cuillerée d'eau si nécessaire.
2. Ajouter le céleri et faire cuire pendant encore 2 minutes. Ajouter les champignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et dorés, environ 5 à 7 minutes. Ajouter ensuite l'ail, les carottes, les pommes de terre, le thym et le romarin. Bien mélanger. Versez l'eau et le concentré de tomates et portez le tout à ébullition. Faites cuire à découvert pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre et les carottes soient tendres.
3. Si vous le souhaitez, mélangez l'arrowroot et l'eau froide dans un petit bol pour obtenir une bouillie. Versez la bouillie dans le ragoût et remuez bien. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le ragoût ait épaissi. Retirer du feu et servir, garni de persil frais.

Donne 4 à 6 portions



Soupe à l'oignon

- **4 medium white or yellow onions, sliced**
- **3 gousses d'ail hachées**
- **2 c.c. de th th th th th th d frais, uniquement les feuilles**
- **2 cuillères à soupe d'aminos de noix de coco (facultatif)**
- **4 tasses / 1 litre de bouillon de légumes ou d'eau 4 tasses / 1 litre d'eau**
- **1-2 feuilles de laurier**
- **1 1/2 cuillère à soupe de fécule de pomme de terre mélangée à 3 cuillères à soupe d'eau, pour épaissir (facultatif)**
- **Sel marin (facultatif)**

Pour la garniture (facultatif) :

- **4 à 6 tranches de pain sans gluten, grillées**
- **4 à 6 tranches de pain sans gluten, grillées**
- **1/2 cup raw cashews, soaked in hot water**
- **1 tbsp arrowroot starch**
- **1 cuillère à café de poudre d'oignon**
- **1 cuillère à café de poudre d'ail**
- **1 tbsp lemon juice**
- **1/4 de cuillère à café de paprika**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**
- **1/2 tasse d'eau**

Directions :

1. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite, si vous l'utilisez. Sinon, ajouter quelques cuillères à soupe d'eau. Ajoutez les oignons et faites-les cuire à feu moyen-élevé pendant 25 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient foncés et caramélisés. Ajouter l'ail, le thym, les aminos de noix de coco, le bouillon de légumes ou l'eau et les feuilles de laurier. Laissez mijoter pendant 5 minutes, puis ajoutez l'arrowroot mélangé à l'eau et laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
2. Pour préparer la garniture, mélangez les noix de cajou, l'arrowroot, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le jus de citron, le paprika, le sel de mer et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser dans une petite casserole et fouetter à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le mélange devienne épais. Retirer du feu et mettre de côté.
3. Pour servir, versez la soupe dans des bols allant au four. Déposez quelques cuillères à soupe de fromage de cajou sur une tranche de pain grillé sans gluten et placez-la sur la soupe. Mettez au four, sous le grill, et faites griller pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la soupe soit dorée. Vous pouvez



également faire griller les tranches de pain grillé recouvertes de fromage séparément sur une plaque de cuisson et les placer sur la soupe. Servez immédiatement.

Pour 4 personnes



Torta De Ceci

- 2 1/2 tasses de farine de pois chiches
- 3 1/3 tasses d'eau
- 1/2 cuillère à café de sel marin (facultatif)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de romarin haché (facultatif)
- Marinara aux tomates, pour servir

Directions :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélangez au fouet la farine de pois chiches et l'eau jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Couvrir d'un linge de cuisine propre et laisser tremper à température ambiante pendant 8 heures à toute une nuit.
2. Préchauffer le four à 425°F/220°C. Recouvrir une grande plaque à biscuits de papier sulfurisé.
3. Ajoutez le sel de mer et l'huile d'olive à la pâte (si vous en utilisez), puis versez la pâte sur la plaque de cuisson recouverte de parchemin. Saupoudrez de romarin (si vous en utilisez).
4. Placez délicatement la plaque dans le four et faites cuire pendant 25 à 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit brun. Retirez du four et laissez refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de retirer la feuille de papier sulfurisé et de couper en morceaux.
5. Servir avec une marinara aux tomates.

Pour 6 à 8 personnes



Pain à sandwich moyen médical

- **3 c.c. de graines de lin moulues + 1/2 tasse d'eau**
- **1/2 tasse de compote de pommes non sucrée**
- **3 tbsp maple syrup**
- **1 3/4 tasse d'eau**
- **3 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **3/4 cup millet flour**
- **1 1/2 cups tapioca starch**
- **1 1/2 cuillère à soupe de levure chimique**

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule à pain de papier sulfurisé.
2. Mélangez les graines de lin moulues et l'eau. Mettez de côté pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter dans un bol de taille moyenne la compote de pommes, le sirop d'érable et l'eau. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
3. Ajoutez la farine d'avoine, la farine de millet, la fécule de tapioca et la levure chimique aux ingrédients humides et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Mettez de côté pendant 15 minutes pour que la pâte prenne de l'expansion.
4. Versez la pâte dans un moule à pain, en veillant à ne pas perdre les bulles d'air qui se sont formées dans la pâte. Faites cuire pendant 50 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré ressorte propre.
5. Retirez du four et retirez immédiatement le pain du moule avec précaution. Retirez le papier parchemin et placez-le sur une grille jusqu'à ce qu'il ait complètement refroidi. Tranchez et servez !



Everything Bagels

- **3 c. à c. de lin moulu + 1/2 tasse d'eau**
 - **1/2 tasse d'huile de noix fond de coco**
 - **3 tbsp maple syrup**
 - **2 tasses de farine de manioc**
 - **1/2 cup arrowroot starch**
 - **1 tasse de farine de coco**
 - **1/2 cup brown rice flour**
 - **2 1/2 c. à thé de poudre à pâte**
 - **1/3 cup + 1-2 tbsp water**
- Tout ce qui est assaisonnement :
- **2 tbsp onion granules or flakes**
 - **2 tbsp garlic granules or flakes**
 - **2 tbsp black sesame seeds**
 - **2 1/2 tbsp white sesame seeds**
 - **1 tbsp poppy seeds**
 - **1 cuillère à café de mer en flocons ou or sel (facultatif)**

1. Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Préchauffer le four à 430°F/220°C et recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, mélangez au fouet les graines de lin moulues et l'eau. Laisser reposer pendant 5 minutes. Verser l'huile de coco et le sirop d'érable et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Mettre de côté. Dans un grand bol, ajouter la farine de manioc, l'arrowroot, la farine de noix de coco, la farine de riz brun et la poudre à pâte. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et sans grumeaux.
3. Versez les ingrédients humides et remuez, en ajoutant l'eau une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à ce que la pâte commence à se rassembler. Pétrissez avec vos mains jusqu'à obtenir une pâte uniforme et souple. Formez des boules avec la pâte, aplatissez-les légèrement et faites un trou au milieu en utilisant une baguette sur votre doigt. La pâte est assez friable, les petits bagels seront donc plus faciles à former.
4. Submerger délicatement un bagel dans l'eau bouillante et le faire cuire pendant 30 secondes des deux côtés. Transférer sur une plaque à pâtisserie et saupoudrer l'Assaisonnement tout usage sur le dessus. Répéter avec le reste de la pâte.
5. Faire cuire au four pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement bruni. Transférer sur une grille et laisser refroidir. Ces bagels sont meilleurs lorsqu'ils sont encore légèrement chauds. Ils se conservent mieux dans un contenant hermétique à la température ambiante.



Donne 5-6 bagels



Pain aux bananes et aux myrtilles sauvag

- **3 bananes mûres**
- **1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac**
- **1/4 de tasse de sucre de coco**
- **1 c.c. d'extrait van de van de l'alcool**
- **1/2 cup unsweetened almond milk**
- **2 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**
- **1 cuillère à café de levure chimique**
- **1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **1/2 cup frozen wild blueberries**
- **Noix de Grenoble hachées, pour la garniture (facultatif)**

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule à pain de 9x5 avec du papier papier.
2. Placez les bananes dans un bol et écrasez-les avec une fourchette. Ajouter le sirop d'érable, le sucre de coco, l'extrait de vanille et le lait d'amande. Mélangez bien.
3. Dans un autre bol, combinez la farine d'avoine, le sel de mer, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Fouettez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les ingrédients humides et plier délicatement jusqu'à obtenir une pâte uniforme. Ajouter les myrtilles et remuer très délicatement, juste assez pour les incorporer.
4. Versez la pâte dans le moule à pain et faites cuire au four pendant 40 minutes. Après cela, éteignez le four mais laissez le pain aux bananes dans le four pendant 10 minutes supplémentaires. Retirez-le du four et laissez-le refroidir complètement avant de le couper en tranches.

Pour 4 personnes



Pain à la cannelle et aux raisins secs

- **3 c.c. de graines de lin moulues + 1/2 tasse d'eau**
- **1/2 tasse de compote de pommes non sucrée**
- **1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac**
- **1 3/4 tasse d'eau**
- **3 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **3/4 cup millet flour**
- **1 1/2 cups tapioca starch**
- **1 1/2 cuillère à soupe de levure chimique**
- **1 cuillère à soupe de cannelle**
- **1/2 tasse de rais rais rais rais rais rais**

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule à pain de papier sulfurisé.
2. Mélangez les graines de lin moulues et l'eau. Mettez de côté pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Ajoutez les graines de lin dans un bol de taille moyenne avec la compote de pommes, le sirop d'érable et l'eau. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Ajoutez la farine d'avoine, la farine de millet, la fécule de tapioca, la levure chimique et la cannelle aux ingrédients humides et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Incorporez les raisins secs jusqu'à ce qu'ils soient uniformément dispersés dans la pâte, puis mettez la pâte de côté pendant 15 minutes.
5. Versez la pâte dans un moule à pain, en veillant à ne pas perdre les bulles d'air qui se sont formées dans la pâte. Faites cuire pendant 50 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
6. Retirez du four et retirez immédiatement le pain du moule avec précaution. Retirez le papier sulfurisé et placez le pain sur une grille jusqu'à ce qu'il ait complètement refroidi. Trancher et servir.



Pain à la banane et aux fraises

- **3 bananes mûres (ce qui donne environ 1 1/2 tasse de purée)**
- **1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac**
- **2 cuillères à soupe de sucre de coco**
- **1 c.c. d'extrait van de van de l'alcool**
- **1/2 cup unsweetened almond milk**
- **2 1/2 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **1/2 cuillère à café de sel marin (facultatif)**
- **1 cuillère à café de levure chimique**
- **1/4 de cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **3/4 cup roughly chopped strawberries**
- **2 whole strawberries, thinly sliced, for topping**

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule à pain de 9 x 5 de papier sulfurisé.
2. Placez les bananes dans un bol et écrasez-les avec une fourchette ou un presse-purée. Ajouter le sirop d'érable, le sucre de coco, l'extrait de vanille et le lait d'amande. Bien mélanger.
3. Dans un autre bol, combinez la farine d'avoine, le sel de mer, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Fouettez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Ajouter les ingrédients humides et plier délicatement jusqu'à obtenir une pâte uniforme. Ajoutez les fraises hachées et remuez très délicatement, juste assez pour les incorporer.
4. Versez la pâte dans le moule à pain et faites cuire au four pendant 45 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré ressorte propre. Retirer du four et laisser refroidir complètement avant de couper en tranches.

Pour 4 personnes



Ketchup

- 6 oz/170 g de pâte de tomate
- 1/3 cup apple juice
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 c. à c. de miel brut
- 1/4 cuillère à café de poudre d'oignon séchée
- 1/4 de cuillère à café de poudre d'ail
- 1/4 cuillère à café d'origan séché
- Pincée de poivre de Cayenne ou de flocons de piment (facultatif)
- Sel marin au goût (facultatif)

Mélangez ou fouettez les ingrédients du ketchup jusqu'à ce qu'ils soient lisses. Goûtez et rectifiez les assaisonnements si nécessaire.



Sauce piquante

- **1/2 tasse de poivron rouge haché**
- **1/3 de tasse de tomates cerises ha hachées**
- **3 gousses d'ail**
- **1/3 de tasse de piments de Cayenne rouges frais ou d'une autre variété de piments forts, grossièrement hachés, ou 1/4 de tasse de piments de Cayenne séchés, ou plus selon la préférence de chaleur désirée.**
- **3 cuillères à soupe de jus de citron vert**
- **1/4 de tasse de jus de citron**
- **3 tbsp raw honey**

Directions :

1. Si vous utilisez des piments frais, mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse, environ 2 à 3 minutes à grande vitesse. Goûtez un tout petit peu (c'est chaud !) et ajustez la douceur, le niveau de chaleur et le jus de citron et de lime si nécessaire.
2. Si vous utilisez des piments séchés, vous pouvez les faire tremper dans de l'eau chaude pendant 30 à 40 minutes (vous devrez peut-être placer une cuillère ou un petit bol sur eux pour qu'ils soient submergés) ou si vous avez un mixeur puissant, vous n'aurez probablement pas besoin de les faire tremper. Si vous avez utilisé des poivrons trempés, égouttez l'eau et placez les poivrons dans un mixeur avec les autres ingrédients. Si vous les utilisez secs, vous pouvez les placer directement dans un mixeur haute puissance avec les autres ingrédients. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Servez la sauce immédiatement ou gardez-la au réfrigérateur jusqu'à ce que vou



Recettes de moutarde

MOUTARDE DE POMMES DE TERRE :

- **2 1/2 tbs raw honey**
- **2 cuillères à café de moutarde en poudre**
- **3 t de jus de 3 t de citron**
- **1/2 gousse d'ail, ha ha ha ha ha ha ha ha ha**
- **1/8 cuillère à café de curcuma**
- **1/2 tasse de pommes de terre à la vapeur é é é é é é é é é en dés**
- **1 cuillère à soupe d'eau**

Combinez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

MOUTARDE AU MIEL :

- **1/3 cup raw honey**
- **2 cuillères à café de moutarde en poudre**
- **1/4 de tasse de jus de citron**
- **1/2 clove garlic, finely grated**
- **1/8 cuillère à café de curcuma**

Combinez tous les ingrédients dans un petit mélangeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Vous pouvez également combiner tous les ingrédients dans un petit bol et fouetter jusqu'à ce qu'ils soient uniformes.

MOUTARDE DE COURGETTES :

- **3 tbs raw honey**
- **2 cuillères à café de moutarde en poudre**
- **3 t de jus de 3 t de citron**
- **1/2 g gousse d'ail, ha ha ha ha ha ha ha ha ha**
- **1/8 cuillère à café de curcuma**
- **1/3 cup peeled and chopped zucchini**

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à ce que le tout soit lisse



Vinaigrette au citron

- 1/2 tasse de jus de citron
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 2 tablespoons raw honey

Pour la vinaigrette, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et le miel jusqu'à obtenir u



Vinaigrette à l'orange

- 1 tasse de jus d'orange
- 1/4 de tasse d'huile d'olive (ou moins pour une vinaigrette plus légère)
- 2 cuillères à soupe de miel

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Crème de noix de cajou

- 1 cup raw cashews
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1/2 date, peeled
- 1 pouce (2,5 cm) d'oignon vert
- 1 gousse d'ail

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Crème aigre aux noix de cajou

- 1 cup raw cashews
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1/2 date, peeled, pitted
- 1 gousse d'ail
- 1/2 tasse d'eau

Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène, en ajoutant lentement 1/2 tasse d'eau (juste assez pour faire avancer les choses).

Aïoli à l'ail et aux noix de cajou

- 1 tasse de cashews
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 2 citrons
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 à 1 tasse d'eau

Mélanger les noix de cajou, l'huile d'olive, l'ail, le jus de deux citrons et le sel de mer dans le blender avec 1/2 tasse d'eau. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse pour un aïoli plus épais. Pour une consistance plus fine, continuez à ajouter 1/2 tasse d'eau tout en mixant.



Vinaigrette crémeuse à la noix de cajou et à la sauge

- 1/4 cup cashews
- 1 cup zucchini, peeled and chopped
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 grande feuille de sauge

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.

"Vinaigrette "Ranch

- 1/4 de tasse de noix du Brésil
- 1/4 cup cashews
- un morceau de céleri de 15 cm (6 pouces)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de persil séché
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais
- 1/2 cuillère à soupe de poudre d'ail
- 1/4 cuillère à café de graines de céleri
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1 citron
- 1/2 tasse d'eau

Mélangez les noix du Brésil, les noix de cajou, le céleri, la gousse d'ail, le persil séché, l'aneth frais, la poudre d'ail, les graines de céleri, le sel de mer et le jus du citron jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer lentement 1/4 à 1/2 tasse d'eau, en arrêtant lorsque la consistance désirée est atteinte. Conservez la vinaigrette dans un petit pot Mason au réfrigérateur jusqu'à 3

jours.



Vinaigrette pour salade à l'ail et au tahini

- 1/4 cup raw tahini
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 medium dates (or 1 large date), pitted
- 1/2 tasse d'eau

Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse. Versez sur vos salades préférées et dégustez.



Vinaigrette crémeuse au tahini et au gingembre

- 1 tbsp tahini
- 1 small peeled and chopped zucchini
- Le jus d'un citron
- 2 gousses d'ail
- 2 dates
- un morceau de gingembre d'un pouce (2,5 cm)

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Vinaigrette à l'avocat et au basilic

- 1/2 avocat
- 1 tasse d'épinards
- 1/2 tasse de jus d'orange
- 1/2 tasse de basilic

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Vinaigrette à l'avocat et à la coriandre

- 1 gros avocat
- 2 tasses de courgettes pelées et coupées en dés
- 2 medjool dates, pits removed
- 1/4 cup cilantro leaves
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- sel de mer et poivre en option

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une consistance lisse, en ajoutant de l'eau si nécessaire jusqu'à obtention de la consistance désirée, environ 1/2 tasse.

À déguster sur une salade verte ou comme trempette avec des légumes crus comme le concombre, le chou-fleur ou le poivron.

Pour 1-2 personnes



Sauce dip crémeuse à l'avocat

- 1 avocat
- 1 citron vert, avec son jus
- 1/4 de tasse de coriandre
- 1/4 de jalapeño
- 1/2 medjool date
- 1/2 tasse d'eau

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.

Trempeuse de petits pois

- 1 tasse de petits pois frais ou déc déc déc déc déc déc déc déc déc déc
- 1 avocat de taille moyenne, pelé, dénoyauté et découpé en dés
- 3 t de jus de 3 t de de citron
- 1 gousse d'ail, ha ha ha ha ha ha ha ha ha
- 1/4 cup fresh cilantro + more for garnish
- Sel et poivre, au goût

Placez les petits pois, l'avocat, le jus de citron, l'ail, la coriandre, le sel et le poivre dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Rendement : 2-4 personnes



Sauce de trempage au miel et au citron

- **1/4 de tasse d'huile d'olive**
- **1/4 tasse de miel**
- **1/4 de tasse de jus de citron**
- **3 feuilles de sauge**

Pour faire la sauce de trempage, combinez tous les ingrédients restants dans une petite casserole à feu vif. Remuez continuellement jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir légèrement, environ 2 minutes. Retirer du feu et servir immédiatement.



Sauce dip au citron et au pesto

- **1/2 tasse de basilic**
- **1 citron avec son jus**
- **2 courgettes, pelées et coupées en dés**
- **1 date**
- **1 gousse d'ail**
- **1 cuillère à café d'huile d'olive**
- **2 tbsp hemp seeds**

Mixer le jus de citron, les courgettes, les dattes, l'ail, l'huile d'olive et les graines de chanvre avec un peu d'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorporer le basilic à la fin sans trop mélanger.



Sauce Tzatziki

- 1 tasse de concombre haché
- 1/2 cup young coconut meat
- 1 gousse d'ail
- 1 citron avec son jus
- 1 cuillère à soupe d'aneth ha haché

Mixer le concombre, la chair de noix de coco, l'ail, le jus de citron et l'aneth jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajouter de l'eau seulement si nécessaire. Servir avec des tranches de concombre.



Sauce au curry jaune

- 3 tasses de courgettes en dés
- 4 medjool dates, pitted
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cup cilantro leaves
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe d'aminos de noix de coco (facultatif, voir Conseils)
- 1/2 tablespoon minced ripe jalapeño
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.



Sauce crémeuse à la tomate et au gingembre

- 1/4 de tasse de tomate
- 1/4 de tasse de jus d'orange
- 2 tbsps raw hulled hemp seeds
- 1 tasse de cour en pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel pel
- 1/2 inch jalapeño without seeds
- 1 pinky tip sized piece of ginger
- 2 dates
- 1 gousse d'ail

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse.



Vinaigrette à la mangue et à la tomate

- 1 tasse de mangue
- 1 tasse de tom tom tom tom tom en cer cer cer cer cer cer cer cer ou en dés
- 1/2 tasse de jus d'orange
- Jus d'un citron vert
- 1/2 tasse de coriandre
- 1 oignon vert
- 1/4 de jalapeño (facultatif)

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Sauce de trempage à la mangue et à la to

- 1 en dés man man man en dés
- 1 tasse de tomates en dés
- 1 tranche de gingembre d'un quart (2,5 cm)
- Tranche de 1/4 de pouce de jalapeño (facultatif)

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Sauce au beurre d'amande au gingembre

- 1/4 de tasse de coriandre
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande
- 1 date
- 1 gousse d'ail
- 1 tranche de gingembre de la taille d'un quart (2,5 cm)
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1/4 de tasse d'eau

Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse. A utiliser avec les salades.



Sauce aux amandes et au gingembre

- 1 pouce (2,5 cm) de gingembre
- 1 citron vert, avec son jus
- 1/4 tasse de beurre d'amande
- 1 large zucchini, peeled and cubed
- 2 c. à c. de miel brut
- 1/4 cup cilantro leaves
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1 tranche de jalapeño sans les graines (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients de la sauce jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Utiliser avec la recette de [Pad Thai](#).



Vinaigrette au beurre d'amande et au thym

- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande
- 2 dates
- 1/2 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de thym
- de eau pour mélanger si nécessaire

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Sauce aux dattes à l'ail

- 6 dates
- 2 gousses d'ail
- 1 c.c. de miel brut
- le jus d'un 1/2 citron
- 1/4 cuillère à café chacun de paprika, racine de raifort, poudre de graines de mo

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Queso Dip sans produits laitiers

- 1 **pomme de terre de taille moyenne é é é é é é é é en dés**
 - 1 **1/2 tasse d'eau**
 - 1/2 **cuillère à café de sel de mer**
 - 1/2 **cup raw cashews, soaked overnight**
 - 2 **cuillères à soupe de jus de citron vert**
 - 1/2 **c. à thé de poudre d'ail**
 - 1/2 **c. à thé de poudre d'oignon**
 - 1/4 **de cumin moulu**
 - 1/2 **jalapeño, chopped, more for garnish**
 - 1/2 **tsp smoked paprika or paprika**
 - 2 **cuillères à soupe de pâte de tomate**
 - **Sel marin, au goût**
 - **Poivre noir, au goût**
 - **Pincée de curcuma moulu (pour la couleur)**
 - **Petite poignée de coriandre fraîche (pour la garniture)**
 - 1 **petite tomate, coupée en dés (pour la garniture)**
- Servi avec :
- 1 **sac de chips tortilla sans maïs (facultatif)**
 - 1 **grande car car car en morc**
 - 2-3 **celery stalks, 5 cm sticks**
 - 1 **poivron rouge**
 - **Tout autre légume**

Directions :

1. Placez la pomme de terre, l'eau et le sel marin dans une petite casserole et portez à ébullition. Faites cuire, à découvert, pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre. Égouttez le liquide de cuisson dans une carafe et mettez-le de côté.
2. Placez la pomme de terre cuite dans le bol d'un mixeur et ajoutez les noix de cajou trempées, le jus de citron vert, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le cumin moulu, le jalapeño, le paprika fumé, le concentré de tomates et le curcuma.
3. Ajoutez 2/3 de tasse du liquide de cuisson dans le mixeur et mixez le mélange jusqu'à ce qu'il soit très lisse. Ajoutez un peu plus de liquide si nécessaire. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
4. Verser dans un plat de service et garnir de quelques tranches de jalapeño frais, de tomates en dés et de coriandre. Servir avec des chips tortilla sans maïs et des bâtonnets de légumes.





peu profond. Ajouter les poivrons rouges coupés en dés, les oignons verts, la coriandre et les olives sur le dessus. Servir immédiatement.

Pour 4 à 6 personnes

Trempette au caramel

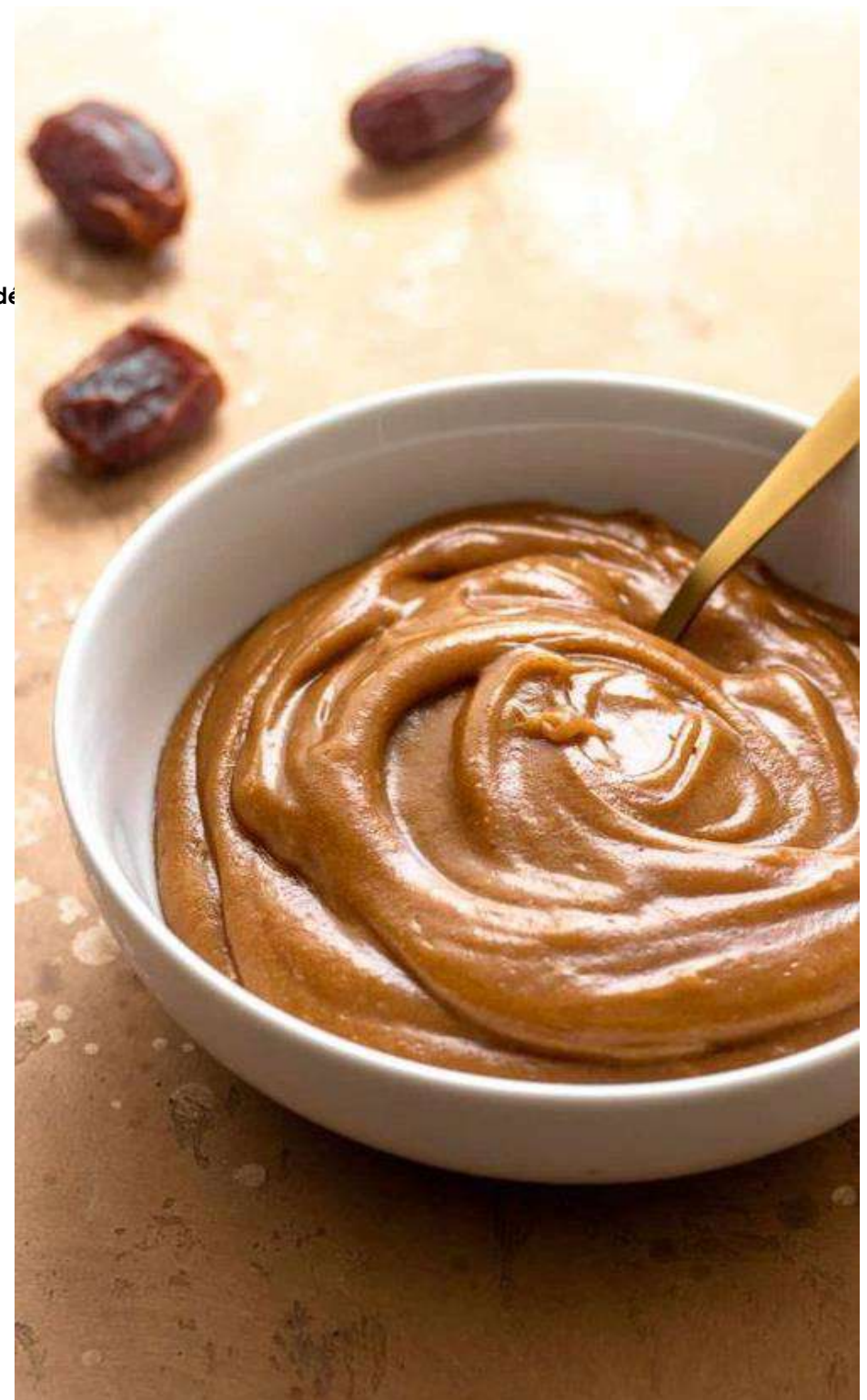
- **6 dates dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén**
- **1/4 cuillère à café de cannelle**

Mixez les dattes et la cannelle avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles soient mélangées. Si vous travaillez avec des dattes sèches et fermes, faites-les tremper dans l'eau pendant 2 heures au préalable jusqu'à ce qu'elles soient ramollies.

Sauce aux dattes et aux fraises

- **1 tasse de fraises**
- **1 cup dates, pitted**

Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Compote de pommes Liver Rescue

- 1 to 2 red apples, diced
- 1 to 4 medjool dates, pitted (optional)
- 1 branche de céleri, hachée (facultatif)
- 1/4 de cuillère à café de cannelle (facultatif)

Mixez la pomme rouge coupée en dés et les autres ingrédients souhaités dans un blender ou un robot ménager jusqu'à obtenir une compote lisse et homogène. Servez et dégustez immédiatement ou servez un peu de jus de citron frais sur le dessus et fermez hermétiquement si vous souhaitez la conserver pour plus tard.

Donne 1 portion



Hummus (sans huile)

- 4 tasses de haricots garbanzo cuits
- 1/2 tasse de tahini (facultatif)
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à café de cumin
- 1 1/2 c. à thé de sel de mer
- 1/2 tasse d'eau
- Optional : 1/8 tsp paprika

Dans un robot culinaire, combinez les haricots garbanzo, le tahini, l'ail, le jus de citron, le cumin et le sel marin. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit grossièrement combiné.

Continuer le traitement tout en ajoutant jusqu'à 1/2 tasse d'eau jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte. Si désiré, servir saupoudré de paprika. Bon appétit !



Houmous végétal

- 2 tasses de courgettes crues, pelées et hachées
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/2 cup tahini
- **Facultatif : flocons de poivre rouge, brin d'aneth, de basilic ou de coriandre frais, se**
- **En option : feuilles de laitue romaine, tomates, germes et oignons verts.**
- **Légumes facultatifs : concombre, chou-fleur, brocoli, asperge, patate douce, poivron, etc. hachés.**

Mixez la courgette, l'ail, le cumin, le jus de citron et le tahini à haute vitesse jusqu'à ce que ce soit très crémeux. Goûtez et ajoutez des flocons de piment rouge, de l'aneth, du basilic ou de la coriandre si vous le souhaitez. Vous pouvez également ajouter du sel de mer si vous le souhaitez.

Servir avec des crudités comme trempette. Vous pouvez également les placer dans des feuilles de laitue romaine et les garnir de tomates, de germes et



d'oignons verts pour obtenir de délicieux wraps.

Plateau de crudités à l'houmous aux haricot

- 1/2 tasse de haricots noirs secs, trempés toute la nuit ou 1 1/2 tasse de haricots noirs en boîte, égouttés et rincés (réserver environ 4 cuillères à soupe de l'eau des haricots de la boîte)
- 1/2 cup peeled and diced ripe avocado
- 1/4 cup cilantro leaves + more for garnish
- 1/2 jalapeño, seeded and roughly chopped
- 4 tablespoons lime juice, freshly squeezed
- 1/2 tbsp finely chopped garlic
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- sel et poivre

Pour les crudités :

- 4-5 orange and purple carrots, peeled and cut into wedges
- 6 radishes, cut into wedges
- 3 petits concombres persans, coupés en tranches et en morceaux
- 1 po po po po jaune en découp en morceaux
- 1 po po po rouge en morceaux
- 3 celery stalks, cut into sticks
- 10 tomates cerises

1. Si vous utilisez des haricots noirs secs, égouttez-les et jetez le liquide. Placez-les dans une casserole de taille moyenne et remplissez-la d'eau. Portez à ébullition et faites cuire pendant 45 à 75 minutes jusqu'à ce qu'ils soient très mous. Mettez de côté 4 cuillères à soupe du liquide de cuisson, puis égouttez les haricots et laissez-les refroidir.
2. Placez les haricots cuits ou en boîte, l'avocat, la coriandre, le jalapeño, le jus de citron vert, l'ail, le cumin moulu, la coriandre moulue et le liquide de cuisson/eau réservé de la boîte dans un robot culinaire ou un mélangeur et mélangez jusqu'à ce que le tout soit très lisse. Assaisonner de sel et de poivre.
3. Disposer les crudités de légumes préparées sur un plateau. Verser le houmous dans un bol et garnir de coriandre fraîche. Servir avec les crudités.

Pour 4 personnes



Houmous aux poivrons rouges

- 2 poivrons rouges de taille moyenne ou 3/4 de tasse de poivrons rouges rôtis en poivrons (sans acide citrique, huile ou vinaigre)
- 1 1/2 tasse de pois chiches cuits (ou 1 boîte de 15oz/425g, égouttée et rincée)
- 2 gousses d'ail, ha hachées en gros
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 3 tbsp lemon juice, to taste
- Sel marin, au goût (facultatif)
- 2-3 tbsp water, more if needed
- Coriandre ou persil, pour servir
- Bâtonnets de légumes (céleri, carotte, concombre), pour servir (facultatif)

Directions :

1. Placez une grille de four à environ 12 cm (5 pouces) du gril. Allumez le gril du four.
2. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Épépinez et coupez les poivrons en gros morceaux plats. Aligner les poivrons sur la plaque à pâtisserie, côté peau vers le haut, et faire griller à haute intensité pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient carbonisés.
3. Retirez le poivron du four, placez-le dans un bol et couvrez le bol hermétiquement avec du film plastique. Attendez 10 à 15 minutes pour que la peau des poivrons ramollisse. Retirez les poivrons du bol et enlever délicatement la peau. Hacher grossièrement.
4. Ajoutez les poivrons hachés dans un robot culinaire ou un mixeur avec les pois chiches, l'ail, le cumin moulu, le paprika, le jus de citron, le sel marin (si vous l'utilisez) et l'eau. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Servir avec de la coriandre ou du persil frais haché et un peu de paprika.

Pour 2-3 personnes



Pesto sans huile

- 1/4 de tasse de p p p p p
- 2 tasses de basilic
- 2 tasses d'épinards
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 1 date
- 1/4 cuillère à café de sel de mer

Dans un robot culinaire, pulser tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Ajouter de l'eau en filet si nécessaire, jusqu'à 1/4 de tasse. Le pesto doit être uniforme mais avec une certaine texture. Utiliser avec des lasagnes aux légumes.

Pesto de chou frisé sans huile

- 2 cups kale, stems removed and roughly chopped
 - 1 tasse de persil
 - 1 tasse de basilic
 - 2 g g gousses d'ail, ha ha ha ha ha
 - 1/3 cup walnuts
 - 2 cuillères à soupe de jus de citron
 - 1/2 c à c de sel de mer, plus si nécessaire
 - 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement concassé
 - 3 à 5 t de l'eau
- Servi avec :
- 1/2 conc conc conc.anglais coupé en morceaux
 - 1 po po po rouge en morceaux
 - 1 petite laitue romaine, séparée en feuilles
 - 1 grosse tomate, coupée en tranches

1. Pour faire le pesto, combinez le chou frisé, le persil, le basilic, l'ail, les noix, le jus de citron, le sel de mer et le poivre dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un pesto en morceaux. Pendant que le moteur tourne, versez l'eau dans le robot culinaire jusqu'à ce que vous obteniez la consistance désirée. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
2. Pour servir, disposer les quartiers de concombre, le poivron, les feuilles de laitue romaine et les tranches de tomate sur un plateau avec le pesto.

Rendement : 4 personnes



Pesto à la coriandre

- **2 tasses de coriandre tassée**
- **1/4 tasse de noix**
- **1/2 citron, jus du jus de citron**
- **2 gousses d'ail**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **1/8 de cuillère à café de sel de mer**

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et les traiter jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Versez le pesto dans un petit bol et savourez-le comme trempette, vinaigrette ou sauce.



Pesto à la pistache

- **1 1/2 tasse de basilic frais**
- **1/2 tasse de coriandre**
- **1 cup shelled pistachio nuts**
- **2 g g g g g g g g ail**
- **1/4 cup olive oil or pistachio oil**
- **1 à 2 cuillers à café de jus de citron frais**
- **Une pincée de sel marin**

Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mélangeur, et pulser jusqu'à consistance lisse. Tartiner, ou garnir des crudités, des pommes de terre au four, des asperges cuites à la vapeur, des pâtes de riz ou des craquelins.



Guacamole à la grenade

- 2 large or 3 small avocados
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 tbsp finely chopped red or white onion
- 1/4 de tasse de cor coriandre fraîche, finement hachée
- 1-2 c. à thé de jalapeño frais finement haché (facultatif)
- Jus de 1/2 citron vert
- 1/4 cup pomegranate seeds, more to serve
- Sel marin, au goût (facultatif)

Dans un bol de taille moyenne, ajoutez les avocats dénoyautés et épluchés. Écrasez-les à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette jusqu'à ce que le guacamole soit lisse, mais avec encore quelques gros morceaux. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.



Guacamole à la coriandre

- 1 à 2 d'avocats bien mûrs, écrasés à l'aide d'une fourchette
- 2 branches de céleri, finement découpées
- 1 tomate, coupée en morceaux
- 1 bouquet de coriandre, haché
- 1 botte d'échalotes hachées
- 1 citron ou 2 limes, pressés
- 1 gousse d'ail, émincée
- une pincée de sel de mer et de poivre noir
- option : feuilles de laitue romaine

Mélangez tous les ingrédients, sauf la tomate et la romaine, dans un bol. Ajouter la tomate hachée et l'incorporer délicatement. Servez le guacamole sur des feuilles de laitue romaine ou comme trempette avec des crudités. Bon appétit !

Guacamole et légumes

- 2 avocats mûrs
- 1/2 jalapeño sans graines, haché
- 1/2 tasse de tomates en dés
- 1 tasse de concombre en dés
- 1/4 tasse de feuilles de coriandre
- 1/2 citron vert, avec son jus
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1 gousse d'ail émincée

Dans un bol moyen, écraser l'avocat avec le jus de lime, le jus de citron, l'ail et le jalapeño jusqu'à ce que le tout soit légèrement combiné. Incorporer le concombre, la tomate et la coriandre. Servir avec les légumes tranchés de votre choix.



Salsa

- 1 1/2 tasse de tomates en dés
- 1 tasse de concombre en dés
- 1/4 de tasse d'oignons en dés
- 1/4 de tasse de cor coriandre é é é é é
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 citron vert, avec son jus
- 1/8 cup minced jalapeño
- 1/8 de cuillère à café de sel de mer
- 1/8 de cuillère à café de cayenne (facultatif)

Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.



Salsa de tomates fraîches

- 4-5 medium-sized tomatoes, finely chopped
- 1/2 oignon rouge, finement haché
- 3 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 petite g d'ail, finement é é é é é é é é é é é
- 1/2 serrano chili or jalapeno, finely minced
- 1/3 tasse de cor cor du frais ha ha ha ha ha
- Sel marin (facultatif)
- 1/2 c. à thé de cumin moulu (facultatif)

Combiner tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne et bien mélanger. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.



Salsa à la mangue douce et épicée

- 2 tasses de mangue, coupée en dés
- 2 tasses de tomates en dés
- 1 tasse d'avocat en dés
- 1/2 cup onion, minced
- 2 cuillères à soupe de jus d'orange
- 1 citron vert, avec son jus
- 1/4 de tasse de feuilles de cor cor cor dans é é é é é é é é é é é é é é é é é é é
- 1 tbsp jalapeno, minced
- 1 cuillère à café de cumin
- une pincée de cayenne (facultatif)
- sel de mer et poivre en option

Ajoutez tous les ingrédients dans un bol moyen et mélangez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.

À déguster avec des crudités, des crackers ou des feuilles de laitue.



Taboulé au persil

Cette salade est le complément parfait d'un grand repas pris autour de la table avec la famille et les amis. Elle se marie parfaitement avec du houmous et un plat de chou-fleur rôti. Traditionnellement, le taboulé se mange à l'intérieur de feuilles de laitue tendres. Servez-le dans un grand bol et servez-vous de vos mains pour le ramasser avec des coupes de laitue. Profitez de la tradition de vous réunir autour de ce magnifique repas.

- **1/4 cup almonds**
- **4 tasses de pers pers pers persil, bien tassé**
- **1/8 cup mint, loosely packed**
- **2 tasses de tomates en quartiers**
- **2 tasses de concombre en quartiers**
- **1/2 tasse d'oignon rouge haché**
- **1/4 cuillère à café de sel de mer**
- **1 cuillère à café d'huile d'olive**
- **1/2 citron, jus du jus de citron**

Passez 1/4 de tasse d'amandes au robot culinaire jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées. Mettre de côté. Mettre 4 tasses de persil dans un robot culinaire et pulser jusqu'à ce qu'il soit finement haché. Mettre de côté. Mettre le reste des ingrédients dans un robot culinaire et pulser jusqu'à ce qu'ils soient hachés et bien combinés. Transférer le mélange dans un grand bol. Ajouter le persil et les amandes et mélanger le tout. Servez et appréciez !

Donne 1 à 2 portions



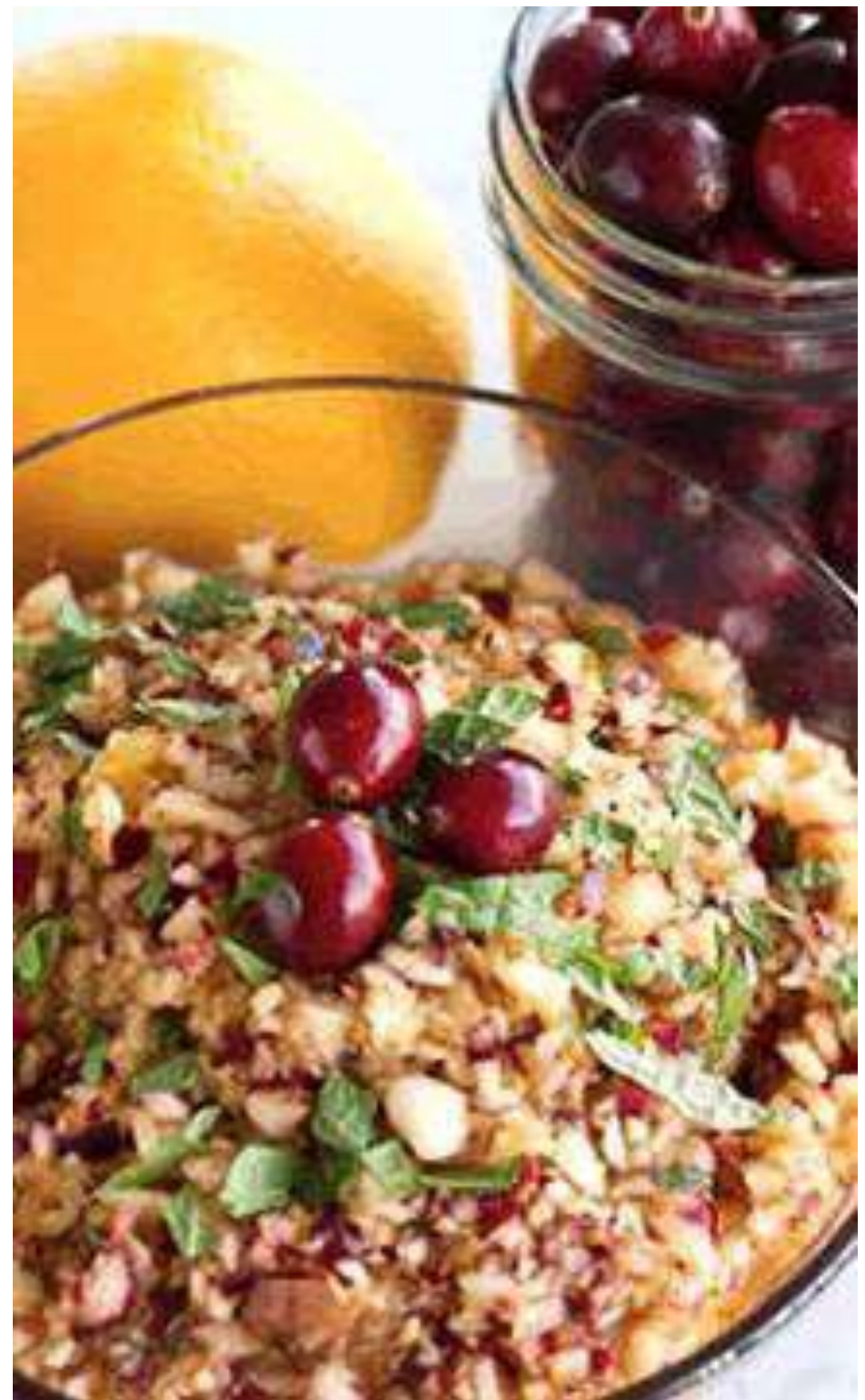
Relish aux canneberges crues

Quand vous pensez aux canneberges, vous imaginez peut-être une boule gélatineuse sur la table du dîner de Thanksgiving. Cette relish de canneberges crues est tout sauf ennuyeuse. Les canneberges fraîches sont hachées avec des morceaux de pomme, d'orange et de sucre de coco qui compensent l'acidité naturelle des canneberges. Ce plat d'accompagnement simple est parfait pour tout repas de fête, ou sur une salade à tout moment.

- **1 tasse de canneberges**
- **2 cups roughly diced apple**
- **1/2 de de t des sections d'orange**
- **1/4 cuillère à café de zeste d'orange**
- **4 cuillères à soupe de sucre de coco**
- **3 feuilles de menthe**

Mélangez tous les ingrédients dans un robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement combinés. Conserver au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de servir.

Donne 2 à 4 portions



Fromage de Macadamia

- **1/2 cup raw macadamia nuts**
- **1/2 citron, jus du jus de citron**
- **1 gousse d'ail de la taille d'un centimètre (2 cm)**
- **1/2 cuillère à café d'huile d'olive**
- **1 c.c. de miel brut**

Mixer les noix de macadamia, le jus de citron, l'huile d'olive, le miel et l'ail dans le blender jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Mettre de côté au réfrigérateur pour refroidir. Utiliser dans la recette des Figues au fromage de macadamia et au miel cru.



Ricotta de chou-fleur

- **1 grand chou-fleur en fleur**
- **1/3 cup cashew cheese**

Disposez les fleurons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites rôtir à 425 degrés pendant 25 minutes jusqu'à ce que les pointes deviennent dorées et que les fleurons soient tendres mais pas en bouillie.

Dans un robot culinaire, mélanger le chou-fleur avec 1/3 de tasse de fromage de cajou jusqu'à ce que le tout soit bien combiné mais encore un peu "granuleux".

À utiliser avec des [cupcakes à la lasagne](#), des [lasagnes végétariennes](#), des [pizzas végétariennes](#) ou des [pizzas à la patate douce](#).



Basilic aux noix du Brésil "Parmesan" (en anglais)

- **1/4 de tasse de noix du Brésil**
- **1/4 cuillère à café de sel de mer**
- **1/4 cuillère à café de basilic séché**
- **1 gousse d'ail**

Placez les noix du Brésil, le sel de mer, le basilic et l'ail dans le mélangeur ou le robot culinaire et pulsez brièvement jusqu'à ce que de petites miettes se forment.



Parmesan de Macadamia

- **1 tasse de noix de macadamia**
- **1 gousse d'ail**
- **1 pincée de sel de mer**

Placer tous les ingrédients dans un robot culinaire et pulser jusqu'à l'obtention de crumbles. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine.



Bol de pommes de terre et de poivrons ép

- 0,5 kg (1 lb) de pommes de terre
- 1/2 cup thinly sliced onions
- 1/4-1/2 cup water, more if needed
- 1/2 cup thinly sliced red bell peppers
- 1 c. à café de jalapeno finement haché
- 1/2 tasse de tomates en dés

Directions :

1. Faire cuire les pommes de terre entières à la vapeur pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les perce avec une fourchette. Retirer du feu et laisser refroidir.
2. Placez une poêle en céramique antiadhésive sur feu moyen-élevé et ajoutez les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés, pendant environ 8 à 10 minutes, en ajoutant une cuillère à soupe d'eau au fur et à mesure pour éviter qu'ils ne collent.
3. Lorsque les oignons sont prêts, ajouter les poivrons, le jalapeño et la tomate en dés et poursuivre la cuisson pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les poivrons et la tomate soient tendres. Retirer du feu et servir avec des pommes de terre.

Ajouts facultatifs (recettes sur Medical Medium Blog) :

- Sauce piquante
- Ketchup
- Moutarde au miel ou moutarde
- Salsa fraîche



Salade chaude de légumes rôtis aux épices

- 1 en car car car car en dés
- 2 tasses de courge butternut hachée
- 1/2 tasse d'oignon rouge en dés
- 2 cuillères à soupe de cour courgettes grossièrement coupées
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 teaspoon raw honey
- 2 tasses d'épinards, emballés lâchement
- 2 tasses de roquette, emballée sans serrer
- 1/4 cup tightly packed fresh cilantro, chopped

Pour la vinaigrette :

- 3 tablespoons freshly squeezed orange juice
- 1/4 teaspoon finely grated orange zest
- 1/2 g.d'ail, r r finement
- 1 teaspoon raw honey
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Directions :

1. Préchauffer le four à 400°F/200°C. Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Placez les carottes, la courge butternut, l'oignon rouge et les courgettes coupés en dés sur la plaque de cuisson.
2. Ajouter la coriandre moulue, le cumin moulu, le paprika et le miel brut. Mélangez jusqu'à ce que le tout soit uniformément enrobé. Mettez au four et faites rôtir pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre et dorée.
3. Pendant que les légumes rôtissent, préparez la vinaigrette en mélangeant au fouet le jus et le zeste d'orange, l'ail, le miel brut et le jus de citron.
4. Placez les épinards, la roquette et la coriandre dans un bol de service ou divisez-les en deux.
5. Garnir de légumes rôtis et arroser de vinaigrette. Servir immédiatement.

Donne 1 à 2 portions



Bol de pommes de terre, asperges et oignons carar

- **0,5 kg (1 lb) de pommes de terre**
- **2 tasses d'asperges hachées**
- **1 cup thinly sliced onion**
- **1/4-1/2 cup water, more if needed**
- **1 gousse d'ail, finement hachée**

Directions :

1. Faire cuire les pommes de terre entières à la vapeur pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les perce avec une fourchette. Retirer du feu et laisser refroidir. (Conseil : vous pouvez préparer les pommes de terre en lot la veille et les conserver au réfrigérateur pour les utiliser lorsque vous serez prêt. Réchauffez-les en les ajoutant simplement à une poêle en céramique avec des légumes ou utilisez un four ou une friteuse pour les rendre croustillantes comme vous le souhaitez).
2. Cuire les asperges à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient vertes et tendres, 5 à 8 minutes. Retirer et mettre de côté.
3. Placez une poêle en céramique antiadhésive sur feu moyen-élevé et ajoutez les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés, pendant environ 8 à 10 minutes, en ajoutant une cuillère à soupe d'eau au fur et à mesure pour éviter qu'ils ne collent. Lorsque les oignons sont prêts, ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson pendant 1 à 2 minutes supplémentaires. Retirer du feu et servir avec des asperges et des pommes de terre.

Ajouts facultatifs (recettes sur Medical Medium Blog) :

- **Sauce piquante**
- **Ketchup**
- **Moutarde au miel ou moutarde**
- **Salsa fraîche**



Salade de pommes de terre italienn

- 2 lbs (1 kg) baby potatoes, washed and halved
- 1 tasse de tomates cerises en demi
- 3 branches de céleri, coupées en tranches
- 1/2 red onion, thinly sliced
- 1/2 cup pitted kalamata olives
- 1/4 de tasse de basilic frais haché
- 1/4 de tasse de persil frais haché
- 1/4 de tasse de jus de citron
- Sel marin, au goût
- Poivre noir, au goût

Directions :

1. Placez les pommes de terre dans un cuit-vapeur ou une passoire au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Couvrez avec un couvercle et faites cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirez du feu et laissez refroidir complètement.
2. Placez les pommes de terre refroidies dans un grand bol et ajoutez les tomates cerises, le céleri, l'oignon rouge, les olives, le basilic et le persil hachés, le jus de citron, le sel de mer et le poivre noir. Mélangez le tout et servez.

Pour 4 personnes



Recette de la salade grecque arc-en-cie

- 1/2 orange cherry tomatoes, halved
- 1/2 cup red cherry tomatoes, halved
- 1 tasse de concombre en dés
- 1/2 poivron rouge en dés
- 1/2 en dés po de de de po en jaune
- 1/3 thinly sliced red onion
- 1 tasse d'avocat en dés
- 3/4 cup olives, pitted and halved
- 2 tbsp fresh oregano, leaves only
- 2 tbsp fresh thyme, leaves only
- 3 t du jus de 3 t de de citron frais
- Sel marin et poivre, selon le goût

Placez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez-les. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Rendement : 4 personnes



Salade de thon aux pois chiches

- 1 1/2 tasse de pois chiches cuits (ou 1 boîte de 14oz/400g, égouttée et rincée)
- 1/3 cup finely chopped red onion
- 1/2 cup finely chopped celery
- 1/2 cuillère à café de moutarde en poudre
- 2 1/2 tbsp tahini
- 2 1/2 tbsp lemon juice
- 1 cuillère à soupe d'aneth frais haché
- Sel marin, au goût (facultatif)
- Optional : 1 tbsp shredded nori

Directions :

1. Mettez les pois chiches dans un bol de taille moyenne et écrasez-les avec une fourchette jusqu'à ce que le mélange soit presque entièrement lisse.
2. Ajouter l'oignon rouge, le céleri, la moutarde en poudre, le tahini, le jus de citron, l'aneth et le sel marin. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit combiné. Servez immédiatement ou réfrigérez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Pour 2 personnes



Salade de tabouli avec houmous de légume

Portions Pour la salade :

- **1/2 tête de fleur de chou fleur**
- **2 tasses de tomates en dés**
- **2 tasses de concombre, en dés**
- **1 citron avec son jus**
- **1 cuillère à café de cumin 1 bouquet de persil**

Pour le houmous :

- **1/4 cup raw tahini**
- **1/2 date 1 courgette, pelée et coupée en dés**
- **1/2 jus de citron**
- **1 cuillère à café de cumin**
- **1 cuillère à café d'huile d'olive d'ail (1-2 gousses)**
- **paprika (facultatif)**

Dans un robot culinaire, mélanger le chou-fleur, le persil et le cumin jusqu'à ce que le riz soit formé. Dans un grand bol, mélanger le tout avec les tomates, le concombre et le jus de citron. Pour le houmous, mélanger le tahini, les dattes, la courgette, le jus de citron, le cumin, l'huile d'olive et l'ail jusqu'à consistance lisse. Servir en ajoutant du paprika si désiré. Ajuster l'ail selon la préférence ; le tahini rôti peut être utilisé à la place du tahini cru.

Pour 2 personnes



Salade de pommes de terre et d'herbes

- 6 pommes de terre (rouges, bleues ou jaunes conviennent parfaitement à cette recette)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- le jus d'un citron (ou plus si désiré)
- 1 cuillère à café de zeste de citron (ou plus si désiré)
- 2 cuillères à café de miel brut
- 1/4 de tasse d'oignon rouge finement haché
- 2 c.c. de ciboulette finement hachée
- 1/4 de tasse de persil finement haché
- 1/4 de tasse de cilantro finement haché
- 1/4 de tasse d'aneth finement haché
- 2 gousses d'ail finement hachées
- sea salt and freshly cracked pepper to taste
- jalapeño finement haché (facultatif)
- une pincée de moutarde en poudre (facultatif)

Directions :

1. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres et qu'elles puissent être percées à la fourchette sans s'émietter (environ 30 minutes). Mettre de côté pour refroidir.
2. Préparez le reste des ingrédients.
3. Une fois que les pommes de terre sont refroidies, ajoutez les autres ingrédients dans un grand bol avec elles, en mélangeant soigneusement le tout. Goûtez et rectifiez le citron et l'assaisonnement si nécessaire.
4. Profitez de ce plat merveilleusement facile, délicieux et sain !



Ragoût estonien

- 1 tasse d'oignons en dés
- 1 tasse de champignons hachés (facultatif)
- 1 tasse de carottes coupées
- 4 1/2 tasses de pommes de terre en morceaux
- 2 1/2 tasses de bouillon de guérison (recette à la page 368) ou d'eau
- 3 t tasses de chou en morceaux
- 1/4 cup loosely packed fresh dill, roughly chopped
- 1/4 cup loosely packed fresh parsley, roughly chopped

Directions :

1. Placez une grande casserole en céramique antiadhésive sur feu moyen-élevé et ajoutez les oignons, les champignons (si vous en utilisez) et les carottes. Faites cuire pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les oignons et les carottes commencent à ramollir, en ajoutant une cuillerée d'eau si nécessaire.
2. Verser le bouillon de guérison ou l'eau, mettre le couvercle et porter à ébullition. Laissez cuire à couvert pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre et les carottes soient presque tendres, puis retirez le couvercle et laissez cuire encore 5 minutes à découvert.
3. Ajouter le chou haché et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le chou soit tendre. Retirer du feu et incorporer l'aneth et le persil. Servir immédiatement.

Conseils :

- Lorsque vous choisissez entre l'eau et le bouillon de guérison pour les ingrédients, gardez à l'esprit que le bouillon produira une saveur plus riche. Le bouillon de légumes acheté en magasin n'est pas recommandé car il est très difficile de trouver une variété sans huile, sel, arômes naturels, et/ou autres additifs. Pour plus de commodité, préparez un lot de bouillon de guérison à l'avance et congelez-le (pensez aux bacs à glaçons pour une décongélation facile) afin de l'avoir sous la main pour des recettes comme celle-ci.



Donne 2 à 3 portions



Bol de pommes de terre, poivrons et champignons

- 1/2 cup thinly sliced onions
- 1/4-1/2 cup water, more if needed
- 2 cups thinly chopped portobello or other mushrooms
- 1/2 cup thinly sliced red bell peppers
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1/4 cup fresh parsley, roughly-chopped
- 2 tbsps finely chopped spring onions
- 1/2 c. à thé de flocons de piment

Directions :

1. Faire cuire les pommes de terre entières à la vapeur pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les perce avec une fourchette. Retirer du feu et laisser refroidir.
2. Placez une poêle en céramique antiadhésive sur feu moyen-élevé et ajoutez les oignons. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés, pendant environ 8 à 10 minutes, en ajoutant une cuillère à soupe d'eau au fur et à mesure pour éviter qu'ils ne collent.
3. Lorsque les oignons sont prêts, ajoutez les champignons et les poivrons, et poursuivez la cuisson pendant 3 à 5 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les champignons et les poivrons soient tendres. Retirer du feu et incorporer le jus de citron.
4. Servir immédiatement avec les pommes de terre, garnies de persil frais, d'oignons de printemps et de flocons de piment. Ajoutez des épices ou des assaisonnements facultatifs, si vous le souhaitez.

Conseil : Vous pouvez préparer les pommes de terre en lot la veille et les conserver au réfrigérateur pour les utiliser lorsque vous serez prêt. Réchauffez-les en les ajoutant simplement à une poêle en céramique avec des légumes ou utilisez un four ou une friteuse pour les rendre croustillantes comme vous le souhaitez.

Ajouts facultatifs (recettes sur Medical Medium Blog) :

- **Sauce piquante**



- Ketchup
- Moutarde au miel ou moutarde
- Salsa fraîche



Salade de roquette, de pommes de terre et d'asperges

- **4 à 5 pommes de terre (environ 3 tasses grossièrement coupées)**
- **1 tasse de choux de Bruxelles hachés**
- **1 tasse d'asperges hachées**
- **1/2 cup thinly sliced sweet onion**
- **1/4 cup loosely packed fresh parsley, roughly chopped**
- **1/4 cup roughly chopped fresh basil leaves**
- **1 cuillère à café de thym séché**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **1 tablespoon pure maple syrup**
- **4 tasses de roquette**
- **2 tasses de feuilles de beurre, de romaine et/ou de laitue verte hachées**

Directions :

1. Pour préparer les pommes de terre, ajoutez 8 cm d'eau dans une casserole de taille moyenne, portez-la à ébullition et ajoutez un panier à vapeur. Placez les pommes de terre dans le panier, couvrez et faites cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres.
2. Pour préparer les choux de Bruxelles, faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
3. Pour préparer les asperges, faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
4. Pour simplifier le processus ci-dessus, n'hésitez pas à faire cuire à la vapeur les pommes de terre, les choux de Bruxelles et les asperges ensemble dans un grand panier. Pour que rien ne soit trop cuit, commencez par cuire les pommes de terre à la vapeur, puis 5 à 10 minutes plus tard, ajoutez les choux de Bruxelles. Après 5 minutes supplémentaires, ajoutez les asperges. Faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que tout le contenu du panier à vapeur soit tendre.
5. Retirez les pommes de terre, les choux de Bruxelles et les asperges et placez-les dans un grand bol. Laissez-les refroidir pendant 10 minutes, puis ajoutez l'oignon, le persil, le basilic, le thym séché, le jus de citron, le sirop d'érable, la roquette et la laitue. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Servir immédiatement.



Donne 2 portions



Salade de pommes de terre à l'aneth avec radis

- 0,7 kg (1 1/2 lb) de petites pommes de terre (nouvelles)
- 1 cuillère à café de sel
- 8 radishes, very thinly sliced
- 1 tasse de pois verts
- 1/4 de tasse d'aneth, finement haché

Habillage :

- 1/4 tasse de tttttttttt
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1/4 de tasse de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'aneth
- 2 cuillères à soupe de ciboulette
- Sel et poivre

Directions :

1. Placez une casserole de taille moyenne sur le feu avec un panier à vapeur et ajoutez 5 cm d'eau.
2. Placez les pommes de terre dans la marmite, couvrez et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 30-40 minutes. Égoutter et laisser refroidir.
3. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre, les radis, les pois et l'aneth.
4. Préparez la vinaigrette en mélangeant le tahini, l'eau, le jus de citron, l'aneth, la ciboulette, le sel et le poivre. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez bien.

Rendement : 4



Salade de bananes

- 1/2 tasse d'oignon finement émincé (facultatif)
- 2 cuillères à soupe à 1/4 de tasse de bandes de dulce de l'Atlantique, rapidement trempées dans l'eau, puis hachées
- 4 à 6 bananes en morceaux
- 1 tasse de concombre haché (facultatif)
- 2 à 3 branches de céleri, hachées (facultatif)
- 4 à 6 tasses de légumes verts à feuilles (comme la laitue beurre, la romaine et/ou laitue à feuilles)

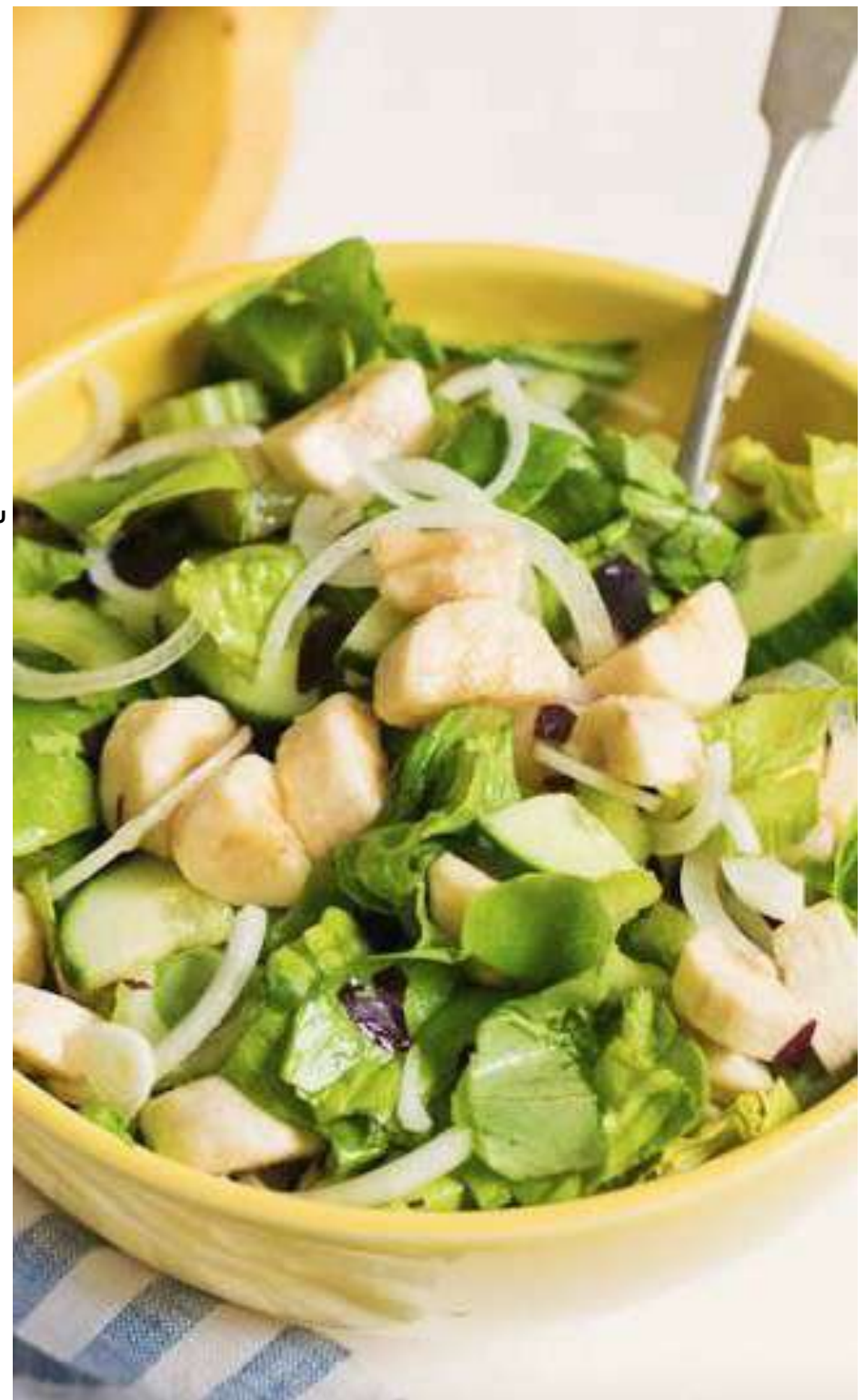
Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à café de miel brut
- 1/2 tasse de jus d'orange

Directions :

1. Placez l'oignon (si vous l'utilisez), la dulce atlantique, les bananes, le concombre (si vous l'utilisez), le céleri (si vous l'utilisez) et les légumes verts dans un bol de taille moyenne. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit uniformément combiné.
2. Fouetter ensemble le miel brut et le jus d'orange dans un petit bol. Ajouter à la salade et mélanger à nouveau. Servir immédiatement.

Donne 1-2 portions



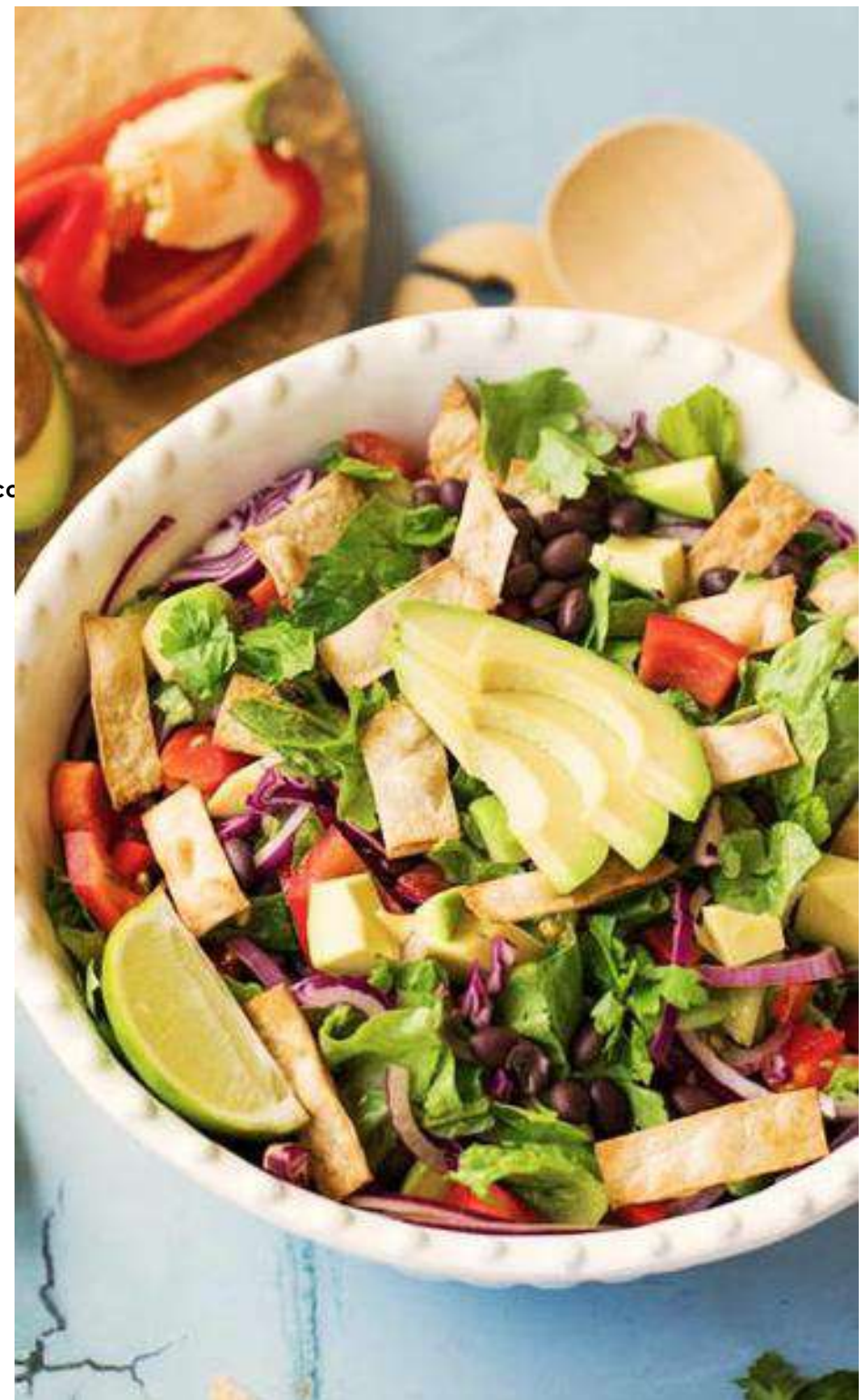
Salade de tacos

- 3 tasses de laitue romaine hachée
 - 1 avocat, coupé en dés
 - 1/4 cup thinly sliced red onion
 - 1 cup thinly sliced red cabbage
 - 1 tasse de poivrons rouges en dés
 - 1/4 de tasse de cilantro frais
 - 1 cuillère à café d'huile d'olive (facultatif)
 - 1 tasse de haricots noirs cuits (égoutter et rincer s'ils proviennent d'une boîte de conserve)
 - 1/4 cuillère à café de cumin moulu
 - 1/2 cuillère à café de poudre de chili
 - 1/4 de cuillère à café de poudre d'ail
 - 1 tasse de salsa de tomates fraîches (recette sur le blog)
 - Jus de 1/2 citron vert
 - Sel marin (facultatif)
 - 1 tortilla sans maïs et sans gluten, coupée en bandes de 5 cm (2 po)*.
- Faites vos propres [tortillas de patate douce](#) ou [de pomme de terre](#).

Directions :

1. Pour préparer les tortillas, préchauffer le four à 400°F/200°C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Disposer les bandes de tortilla sur la plaque à pâtisserie et les badigeonner très légèrement d'huile (si vous en utilisez). Mettre au four et faire cuire pendant 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retirer et mettre de côté.
3. Placez les haricots noirs dans un bol de taille moyenne et ajoutez le cumin moulu, la poudre de chili, la poudre d'ail et le sel marin (si vous l'utilisez). Mélangez bien et mettez de côté.
4. Ajoutez la romaine hachée, l'avocat, l'oignon rouge, le chou rouge, les poivrons rouges, la coriandre, les haricots et la salsa dans un bol. Ajouter le jus de citron vert et assaisonner de sel de mer (si nécessaire). Bien mélanger avant de servir.

Pour 2 à 4 personnes



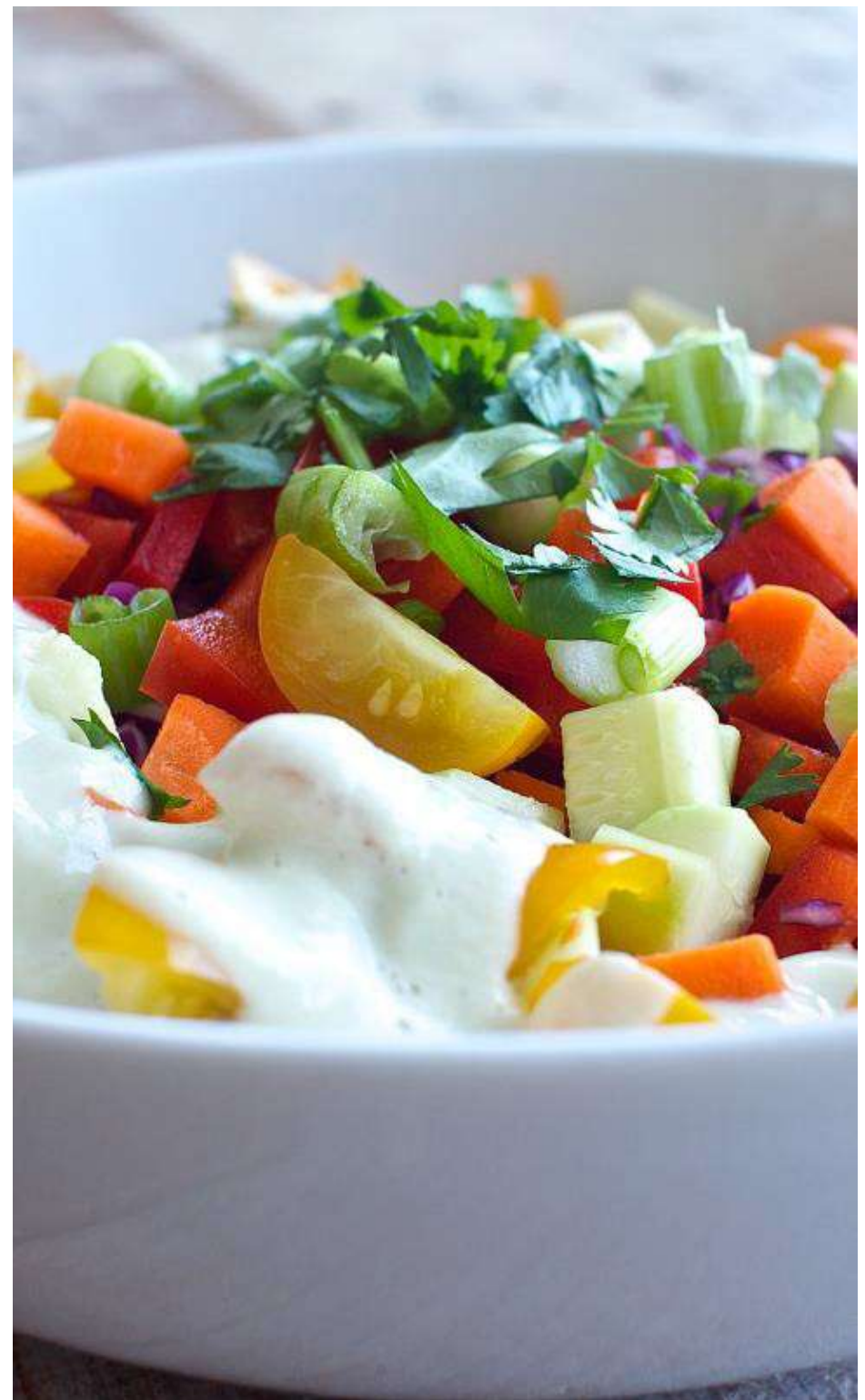
Salade hachée arc-en-ciel avec vinaigrette crémeuse à la sauge

- 8 tasses d'épinards hachés
- 1/2 tasse de chou ha ha ha ha
- 1/2 tasse de poivron haché
- 1/2 tasse de car car car carotte ha ha ha
- 1/2 tasse de concombre haché
- 1/2 cup cherry tomatoes, halved
- 1/4 de tasse d'autres cas de cas de noix de cas
- 1 cup zucchini, peeled and chopped
- 1/2 citron, jus du jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 grande feuille de sauge

Directions :

1. Préparez des bols à salade en superposant tous les légumes aux couleurs vives sur des lits d'épinards. Vous pouvez ajouter d'autres légumes si vous le souhaitez.
2. Pour la vinaigrette, mélanger les noix de cajou, le jus de citron, la courgette, l'ail et la sauge jusqu'à obtenir une consistance lisse. Verser sur le dessus et déguster !

Pour 2 personnes



Salade de mangue

- 2 to 3 medium-sized tomatoes, roughly chopped
- 2 tasses de dés de dés de man-go
- 1 à 2 oignons verts hachés
- 3 à 4 tasses de légumes verts à feuilles (tels que des épinards, de la laitue beurre ou de la laitue à feuilles vertes)
- 1 to 3 radishes, thinly sliced
- 1/2 tasse de chou-fleur haché

Pour la vinaigrette :

- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable pur (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de moutarde en poudre (facultatif)

Directions :

1. Placez les tomates, la mangue, les oignons verts, les feuilles vertes, les radis et le chou-fleur dans un bol de taille moyenne. Mélangez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le jus de citron, le sirop d'érable (si vous en utilisez) et la moutarde en poudre (si vous en utilisez). Ajouter à la salade et mélanger de nouveau. Servir immédiatement.

Donne 1 portion



Burrito Bowl

- 3 à 4 tasses de légumes verts (romaine, épinards, laitue à feuilles vertes)
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de lime, de citron ou d'orange, pour servir
- Flocons de piment rouge, pour servir (facultatif)

DU RIZ AU CHOU-FLEUR :

- 1 chou-fleur de taille moyenne, coupé en fleurons
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de paprika moulu
- 1/4 à 1/2 cuillère à café de cayenne
- 2 cuillères à soupe de cor cor corne fra fra fra fraiche finement ha hachée

SALSA :

- 1 1/2 tasse de tomates en dés
- 1 g gousse d'ail, finement é é é é é é é é é
- 1/4 cup loosely packed fresh cilantro, roughly chopped
- 1/4 de tasse d'oignon rouge finement haché
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert

GUACAMOLE (OPTION 1) :

- 1 avocat
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de lime
- 1/2 g gousse d'ail, finement ha ha ha ha ha ha h
- 2 tablespoons finely chopped red onion
- 1/4 de tasse de tomates en dés

SIMPLE PURÉE D'AVOCAT (OPTION 2) :

- 1 avocat
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de lime

1. Pour faire le riz de chou-fleur, placez les fleurons de chou-fleur dans un robot culinaire et pulsez jusqu'à obtenir une texture grossière, semblable à celle du riz. Ajoutez les épices et la coriandre et mélangez.
2. Pour faire la salsa, combiner la tomate, l'ail, la coriandre, l'oignon rouge et le jus de lime dans un petit bol et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Mettre de côté.
3. Pour faire le guacamole, combiner l'avocat, le jus de lime, l'ail, l'oignon rouge et les tomates dans un petit bol et remuer jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Mettre de côté.
4. Si vous préférez une simple purée d'avocat au lieu du guacamole, mettez l'avocat dans un petit bol et pressez le jus de citron vert sur le dessus. Écrasez-les à la fourchette jusqu'à ce qu'ils soient uniformes.
5. Répartissez les légumes verts feuillus, le riz de chou-fleur, la salsa et le guacamole ou la purée d'avocat dans les bols de service. Pressez le jus de lime (ou de citron ou d'orange) sur le dessus et saupoudrez de flocons de piment rouge (si vous en utilisez). Servir immédiatement.

Donne 2 portions



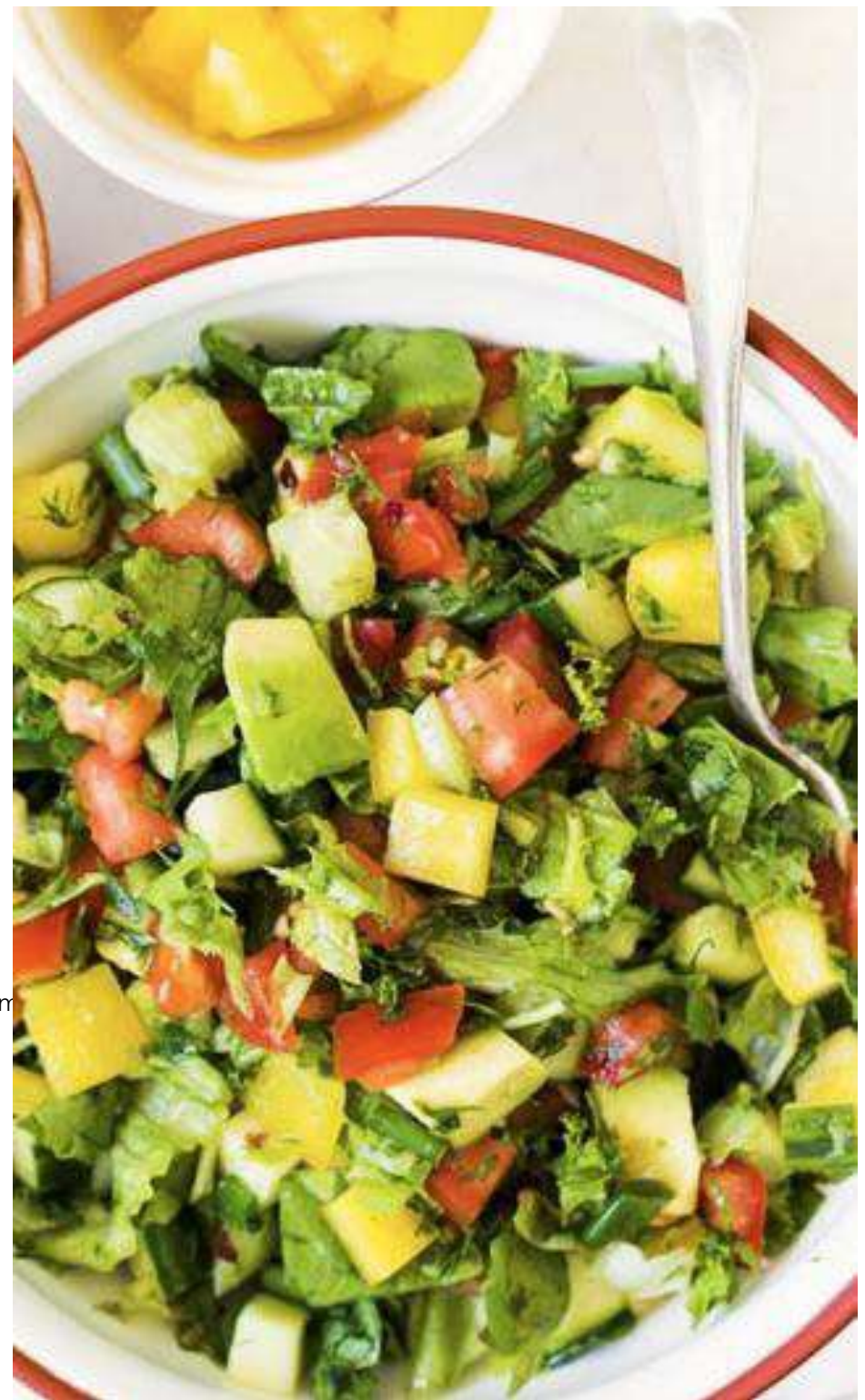
Salade hachée

- 4 à 6 tasses de légumes verts feuillus hachés (tels que mélange de printemps, roquette, laitue ou chou frisé)
- 2 tasses de concombre haché
- 1/2 tasse d'oignons verts hachés
- 2 tasses de tomates coupées
- 1 cuillère à café de flocons de dulse atlantique (ou plus, selon le goût)
- 3 tablespoons freshly squeezed orange juice
- 2 dattes medjool, finement hachées (facultatif)
- 1/2 avocat (facultatif)
- 1 tasse de poivrons jaunes, orange et/ou rouges hachés (facultatif)
- 1/4 de tasse d'aneth, de basilic, de coriandre, de thym et/ou de persil finement hachés (facultatif)

Directions :

1. Placez les légumes verts, le concombre, les oignons verts, les tomates, les flocons de dulse atlantique, le jus d'orange, les dattes medjool (si vous en utilisez), l'avocat (si vous en utilisez), les poivrons (si vous en utilisez) et les herbes (si vous en utilisez) dans un grand bol.
2. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit uniformément combiné et servir immédiatement.

Donne 1-2 portions



Salade d'asperges rôties

- 1 bunch of asparagus, ends trimmed
- 2 tasses de tomates cerises
- 8 tasses de légumes verts mélangés
- 2 tbsp pine nuts
- 1 citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (facultatif)
- 1/4 de cuillère à café de sel de mer (facultatif)

Directions :

1. Préchauffer le four à 375°F/190°C .
2. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, étaler uniformément les tiges d'asperges. Badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer de sel de mer si désiré. Faire rôtir pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Placer les tomates cerises sur la plaque de cuisson à côté des asperges. Faire rôtir 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement plissés.
4. Répartir les légumes verts mélangés dans deux assiettes. Disposer les asperges et les tomates cerises sur le dessus.
5. Garnir la salade de pignons de pin, d'un généreux filet de citron et de poivre noir concassé.



Salade de tomates, concombres et herbes

- 4 à 5 tomates de taille moyenne (toutes couleurs), tranchées très finement
- 1 concombre de taille moyenne, tranché très finement
- 1/2 red onion, very thinly sliced
- 1 gousse d'ail finement r rée r rée
- 1 tasse d'asperges hachées
- 1 cup loosely packed fresh basil, finely chopped
- 1 cup loosely packed fresh parsley, finely chopped
- 1/2 cup loosely packed fresh dill, finely chopped
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe de jus d'orange
- 1 cuillère à café de flocons de dulse atlantique, plus selon le goût (facultatif)

Pour la base de la salade :

- 6 tasses de légumes verts à feuilles lâchement emballés (tels que romaine, laitue beurre, épinards et/ou mâche)
- 2 tablespoons freshly squeezed orange or lemon juice

Directions :

1. Placez les tomates, le concombre, l'oignon, l'ail, les asperges et les herbes dans un bol de taille moyenne. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajouter le jus de citron, le jus d'orange et les flocons de dulse. Mélanger à nouveau et mettre de côté.
2. Placez les légumes verts feuillus de votre choix dans un grand bol et arrosez-les de jus d'orange ou de citron fraîchement pressé. Recouvrir du mélange de concombres et de tomates. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.



Salade verte avec une vinaigrette au citron

Cette salade simple est pleine de saveur et parfaite pour le déjeuner au travail. Il suffit de garder la vinaigrette à part jusqu'au moment de manger, et vous pourrez profiter d'un déjeuner délicieux et dynamique directement à votre bureau.

- **1/2 tasse de jus de citron**
- **1/4 de tasse d'huile d'olive**
- **2 tablespoons raw honey**
- **8 tasses de légumes verts à feuilles**
- **2 tasses de fraises coupées en tranches**
- **1/2 cup unsalted raw pistachios**

Pour la vinaigrette, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive et le miel jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Dans un grand bol, mélanger les légumes verts à feuilles avec la vinaigrette jusqu'à ce qu'ils soient uniformément enrobés. Répartir la salade dans des bols individuels. Garnir de fraises et de pistaches.

CONSEILS :

* Créez un programme pour les légumes verts à feuilles, de sorte que vous mettez un vert différent dans votre salade (ou autre repas) chaque jour de la semaine. Cela peut être une façon amusante de s'assurer que vous variez votre alimentation pour en tirer le maximum de bénéfices nutritionnels.

* Pour une autre boisson verte nutritive, mélangez des épinards avec du jus d'orange fraîchement pressé.

* Les feuilles de laitue remplacent avantageusement les tortillas. Remplissez-les avec les ingrédients de votre choix pour obtenir des rouleaux de type tacos ou burritos.

* Si vous évitez l'avocat parce que sa texture vous déplaît, essayez de faire du guacamole avec une bonne quantité de mâche hachée et une cuillère à soupe de miel brut. Cela modifiera la texture tout en ajoutant la saveur de noix du mâche et la douceur du miel au plat, ce qui changera votre expérience de l'avocat. Au fil du temps, la consommation de ce guacamole spécial modifiera votre aversion pour l'avocat, vous amenant à apprécier l'avocat seul.



Donne 2 à 4 portions



Salade de fraises et de bananes

Pour la
salade :

- **4 tasses de fraises hachées**
- **4 à 6 bananes, grossièrement hachées (environ 4 à 6 tasses)**
- **4 tasses de légumes verts à feuilles (tels que des épinards et/ou de la laitue à feuilles de beurre)**
- **1/4 de tasse de basilic ou de sauge finement haché (facultatif)**

Vinaigrette au miel et à l'orange (option 1) :

- **1/2 tasse de jus d'orange**
- **2 cuillères à café de miel brut**

Vinaigrette fraise-banane (option 2) :

- **1/3 cup chopped strawberries**
- **1/3 d'une tasse ban de ban du ha ha h**
- **1 à 3 cuillères à soupe d'eau**
- **1 cuillère à café de jus de citron (facultatif)**
- **2 feuilles de basilic (facultatif)**

Directions :

1. Placez les fraises, les bananes, les feuilles vertes et le basilic ou la sauge (si vous en avez) dans un bol de taille moyenne. Mélanger délicatement jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Si vous utilisez la première option de vinaigrette, fouettez ensemble le jus d'orange et le miel brut dans un petit bol. Ajoutez à la salade et mélangez à nouveau délicatement.
3. Si vous utilisez la deuxième option de vinaigrette, combinez les fraises, la banane, 1 cuillère à soupe d'eau, le jus de citron (si vous l'utilisez) et le basilic (si vous l'utilisez) dans un mélangeur et mixez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse. Si vous préférez une consistance plus fine, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau supplémentaires. Ajoutez à la salade et mélangez à nouveau délicatement. Servir immédiatement.



Donne 2 portions



Gaspacho à la pastèque

La combinaison de la pastèque sucrée avec des herbes savoureuses, de l'ail et des tomates fait éclater de saveur ce gaspacho de pastèque cru. Rafraîchissant et profondément hydratant, ce gaspacho est un déjeuner léger parfait, surtout par temps chaud ou lorsque vous vous sentez stressé. Il peut même constituer un excellent petit-déjeuner, car il est meilleur lorsqu'il est dégusté à jeun.

- **3 medium sized tomatoes, diced, reserve half**
- **4 t t t d'hydro d'eau sans pép pép pép pép pép pép d'eau, en gros morceaux**
- **1 English cucumber, diced, reserve half**
- **1 branche de céleri**
- **1 gousse d'ail**
- **1/2 small chili pepper, deseeded and roughly chopped**
- **1/4 cup fresh basil, reserve a couple leaves for garnish**
- **1/4 cup fresh mint, reserve a couple leaves for garnish**
- **4 cuillères à soupe de jus de lime**
- **Sel marin et poivre, selon le goût**

Directions :

1. Placez la pastèque, les tomates, le concombre, le céleri, l'ail, le piment, le basilic, la menthe, le jus de citron vert, le sel et le poivre dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verser dans un bol et garnir de pastèque, de tomates, de concombre, d'herbes, de sel marin et de poivre. Servir immédiatement.

Rendement : 2

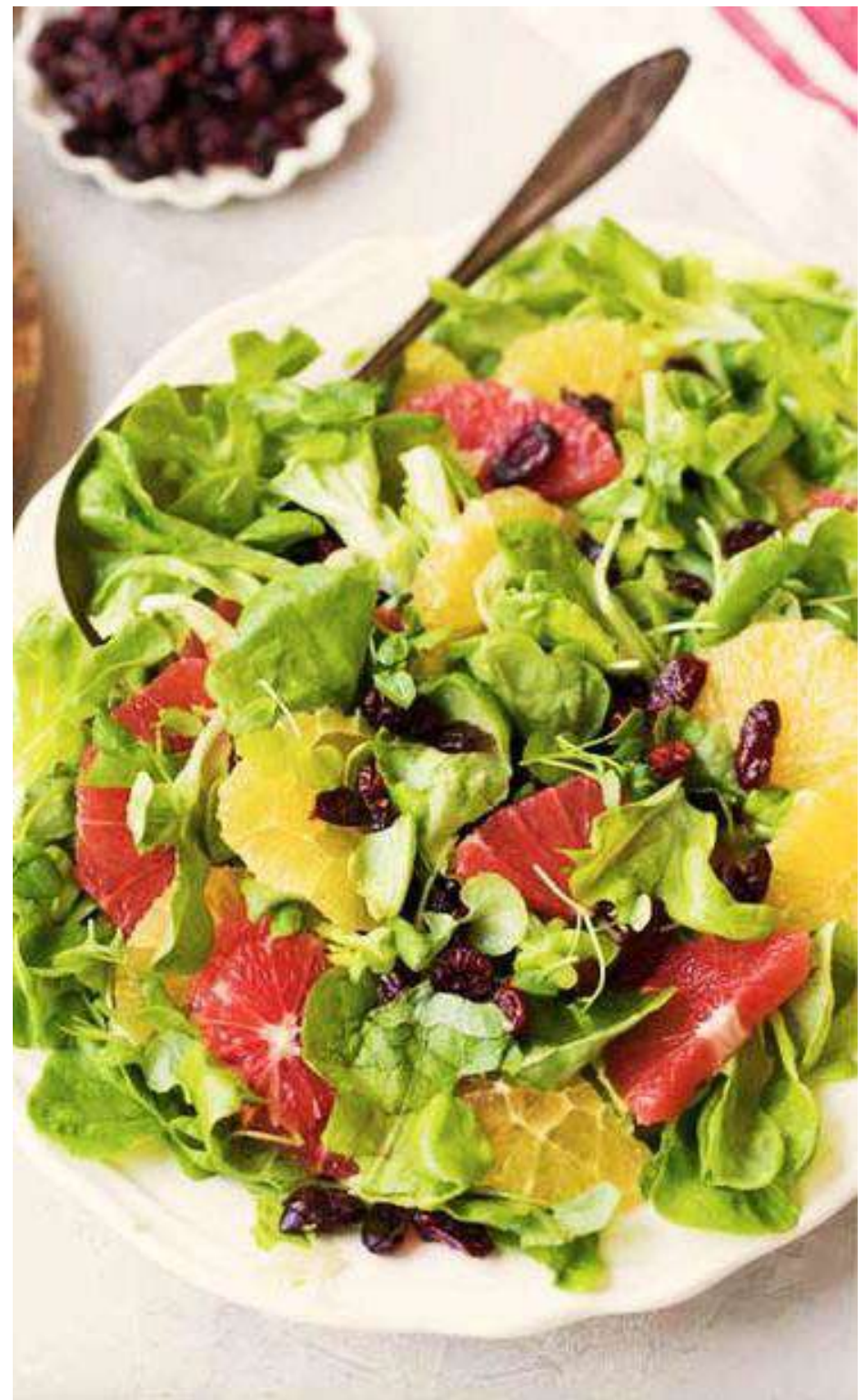


Salade d'agrumes

- 1 orange de taille moyenne
- 1 pamplemousse de taille moyenne
- 1 1/2 tasse de cresson
- 3 tasses de laitue beurre, grossièrement hachée
- 1/4 de tasse de can can canneberges séchées
- Jus de 1/2 orange, pour servir

Coupez les pelures et la moelle (couche blanche) de l'orange et du pamplemousse. Tranchez-les finement, puis coupez les plus gros morceaux en deux. Mettez-les de côté. Disposez le cresson et la laitue beurre sur un plateau de service. Ajouter les tranches d'agrumes et les canneberges séchées, puis recouvrir de jus d'orange. Servir immédiatement.

Pour 1-2 personnes



Salade de bananes

- 1/2 tasse d'oignon finement émincé (facultatif)
- 2 cuillères à soupe à 1/4 de tasse de bandes de dulce de l'Atlantique, rapidement trempées dans l'eau, puis hachées
- 4 à 6 bananes en morceaux
- 1 tasse de concombre haché (facultatif)
- 2 à 3 branches de céleri, hachées (facultatif)
- 4 à 6 tasses de légumes verts à feuilles (tels que la laitue beurre, la romaine et/ou la laitue à feuilles rouges)

Pour la vinaigrette :

- 2 cuillères à café de miel brut
- 1/2 tasse de jus d'orange

Directions :

1. Placez l'oignon (si vous l'utilisez), la dulce atlantique, les bananes, le concombre (si vous l'utilisez), le céleri (si vous l'utilisez) et les légumes verts dans un bol de taille moyenne. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit uniformément combiné.
2. Fouetter ensemble le miel brut et le jus d'orange dans un petit bol. Ajouter à la salade et mélanger à nouveau. Servir immédiatement.

Donne 1-2 portions



Salade de roquette et de nectarines

La roquette et la nectarine s'accordent parfaitement dans cette salade fraîche et juteuse. Avec la bonne dose d'épices de la roquette et le croquant des pistaches et de la romaine, c'est une salade que vous vous surprendrez à faire encore et encore.

- **4 tasses de roquette**
- **2 petites têtes de romaine, hachées**
- **3 nectarines en fines tranches**
- **1 tbsp thyme, leaves only**
- **3 t de jus de 3 t de de citron**
- **Sel marin et poivre, selon le goût**
- **3 tbsp pistachios, shelled and roughly chopped**

Placez la roquette, la romaine, la nectarine et le thym dans un saladier. Ajouter le jus de citron, le sel de mer et le poivre et mélanger légèrement. Disposer sur un plateau ou une place et garnir de pistaches hachées. Servir immédiatement.

Rendement : 2



Salade de prunes et d'amandes

- 5 prunes mûres et tendres, coupées en fines tranches (ou remplacer par un autre fruit comme une poire, des abricots, des fraises ou des pêches)
- 4 tasses de bébés épinards
- 1/2 cup fresh basil, leaves only
- 2.5 tbsp lemon juice
- 1/2 c. à café de zeste de citron
- 2,5 cuillères à soupe de jus d'orange
- 1/2 cuillère à café de zeste d'orange
- Sel marin et poivre, selon le goût
- 1/4 cup almond flakes

Placez les prunes, les jeunes épinards et le basilic dans un bol. Ajoutez le jus et le zeste de citron, le jus et le zeste d'orange, le sel marin et le poivre et mélangez le tout. Transférer la salade dans des bols de service et garnir de flocons d'amandes. Servir immédiatement.

Rendement : 2



Tacos aux lentilles

- 1 tasse d'oignons en dés
- 1/2 tasse de bouillon de légumes (voir Conseils)
- 1 tasse de champignons en dés (facultatif)
- 4 gousses d'ail é é é é é é
- 3 tasses de lentilles cuites (voir Conseils)
- 1 cuillère à café d'assaisonnement pour volaille
- 1/2 c.c. de poudre de p p p p
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de poudre chipotle
- 1/4 cuillère à café de miel ou de sirop d'érable (facultatif)
- 1/2 c.à.c. sel de mer
- 1/4 de cuillère à café de cayenne (facultatif)
- 2 têtes de rom rom romaine ou de la lait lait lait lait beurre

Directions :

1. Faire sauter l'oignon dans 2 cuillères à soupe de bouillon de légumes à feu moyen-élevé pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Continuez à ajouter du bouillon de légumes à la cuillère si nécessaire pour éviter qu'il ne colle.
2. Ajoutez les champignons, l'ail, les lentilles, l'assaisonnement pour volaille, le cumin, le paprika, le chipotle, le miel et le sel marin dans la sauteuse. Si vous voulez du piquant, ajoutez également le poivre de Cayenne.
3. Continuez à faire cuire le tout à feu moyen-élevé pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres et bien cuits.
4. Servez le mélange de lentilles dans des feuilles de romaine individuelles en guise de tacos et garnir d'une ou de toutes les garnitures facultatives.

Conseils :

- Le bouillon Liver Rescue peut être utilisé pour cette recette, ou vous pouvez utiliser un bouillon du commerce. Comme dans la recette précédente, assurez-vous qu'il ne contient pas d'huile de canola, d'acide citrique, d'arômes naturels ou d'autres additifs surnois. L'eau peut également être substituée lorsque le bouillon de légumes n'est pas disponible.
- Les lentilles brunes ou vertes conviennent le mieux à cette recette. Préparez 1 tasse de lentilles séchées en suivant les instructions figurant sur l'emballage.



Donne 3 portions



Boats de laitue à la banane

- 6 grandes feuilles de laitue beurre, rouge ou romaine
- 3 bananes, tran tran tran tran dans le sens de la longueur
- 1/4 de tasse de raisins secs (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de cayenne ou de cannelle (facultatif)

Sauce caramel aux dattes (facultatif) :

- 6 medjool dates, pitted
- 5 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à café de jus de citron

Directions :

1. Disposer les feuilles de laitue sur des assiettes ou sur un plateau. Garnissez chacune d'une moitié de banane, de raisins secs (si vous en utilisez) et d'un soupçon de cayenne (ou de cannelle). Mettre de côté.
2. Pour faire le caramel, ajouter les dattes, l'eau et le jus de citron dans un mélangeur et mélanger jusqu'à ce que le tout soit très lisse, en raclant les côtés du mélangeur au besoin. Déposer à la cuillère sur les boudins de laitue à la banane et servir immédiatement.

Conseils :

- La sauce au caramel de dattes est fantastique pour arroser d'autres collations et repas à base de fruits, ou pour tremper des fruits comme des pommes, des poires, des fraises, des bananes, etc.

Donne 1-2 portions



Wraps de laitue épicés à la patate douce

- 2 tasses de patates douces en dés
- 1 tbsp lime juice, more to serve
- 1/2 cuillère à café de cayenne
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 tsp raw honey or maple syrup, more to serve
- 4 feuilles de laitue telles que feuille verte, feuille rouge, feuille beurre ou romaine
- 1/4 cup loosely packed cilantro leaves, roughly chopped
- 1/4 cup thinly sliced spring onions

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la patate douce, le jus de citron vert, le cayenne, le cumin moulu, la coriandre moulue et le miel brut ou le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
4. Transférez le mélange de patates douces sur la plaque de cuisson et faites-le rôtir au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre lorsqu'on le perce avec une fourchette.
5. Retirer du four et laisser refroidir légèrement.
6. Disposer les feuilles de laitue sur un plateau ou des assiettes. Garnir de patate douce rôtie, de coriandre et d'oignon de printemps et arroser de miel cru et de jus de citron vert. Servir immédiatement.

Pour 1 personne



Salade espagnole d'oranges et d'olives

Avec des oranges juteuses, des olives et des avocats rassasiants, ce plat sucré-salé est parfait lorsque vous recherchez un repas léger et rassasiant à la fois. De plus, il est superbe, avec ses couleurs vives qui offrent à la fois des avantages pour la santé et un attrait visuel. Dégustez cette salade seule, sur des feuilles de salade ou dans un wrap.

- **6 oranges, any variety**
- **1/4 de tasse d'olives vertes tranchées**
- **1/4 de tasse de persil finement haché**
- **1/4 cup thinly sliced red onion**
- **1 avocat, coupé en dés**
- **Poivre noir (facultatif)**

Couper le haut et le bas de chaque orange. Puis, en posant chaque orange à plat sur la planche à découper, couper vers le bas et autour des côtés, en enlevant toute la peau. Couper les oranges horizontalement en rondelles et les disposer sur des assiettes. Garnir les oranges avec le reste des ingrédients, servir et déguster !

Conseils :

- Pour profiter au maximum des bienfaits des oranges et des mandarines, il faut en consommer quatre par jour.
- En guise d'en-cas, arrosez des tranches d'orange ou de mandarine de miel cru. Le miel augmentera de 50 % la capacité de la pectine d'agrumes à tuer et éliminer les moisissures, les levures, les virus et les bactéries improductives dans l'intestin.
- Pour une aide prédigestive, essayez d'ajouter une pression de jus d'orange ou de mandarine frais sur vos salades et plats préférés. Cela vous aidera à digérer votre repas de la meilleure façon possible.

Donne 2 à 4 portions



Tacos au chou rouge

Pour les tacos
:

- **1 small head of red cabbage, broken into leaves**
- **1 to 2 medium-sized tomatoes, diced**
- **1/4 de tasse d'oignon rouge en dés**
- **1/2 avocat, finement tranché (facultatif)**
- **1 poivron rouge, en fines tranches**
- **1/4 de tasse de cor de c pour servir**

Sauce mangue-gingembre :

- **1 en dés man man man en dés**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron vert**
- **un morceau de gingembre frais de 1/2 pouce (1 cm)**
- **1/4 to 1/2 teaspoon cayenne or red pepper flakes**
- **2 medjool dates**
- **3 cuillères à soupe d'eau**

Directions :

1. Disposer les feuilles de chou sur des assiettes ou un plateau et garnir de tomates en dés, d'oignon rouge, d'avocat (si vous en utilisez), de poivron rouge et de coriandre. Mettre de côté.
2. Préparez la sauce en combinant la mangue, le jus de citron vert, le gingembre, les flocons de cayenne ou de piment rouge, les dattes et l'eau dans un mixeur. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Déposer la sauce à la cuillère sur les tacos au chou rouge. Servir immédiatement.

Donne 2 portions



Salade de pamplemousse et d'avocat

- **1 pamplemousse rubis**
- **1 pamplemousse rose**
- **1 avocat**
- **brin de menthe fraîche**
- **optional : pinch of sea salt and/or pepper**

Directions :

1. Coupez l'avocat en deux, et retirez le noyau et la peau. Coupez l'avocat en fines tranches et disposez-les en éventail autour du plat de service.
 2. Couper les extrémités et l'écorce du pamplemousse et trancher le long de chaque membrane pour retirer chaque section de pamplemousse. Placez les sections en éventail circulaire sur les tranches d'avocat.
 3. Saupoudrer de menthe fraîche hachée, d'une pincée de sel de mer et d'une pincée de poivre si vous le souhaitez.
- Aussi sains et curatifs que soient les pamplemousses, il convient de faire preuve de prudence si vous prenez certains médicaments sur ordonnance. Si vous prenez des médicaments, assurez-vous de consulter votre médecin et/ou votre pharmacien avant de les consommer.



Salade Caprese à l'avocat

- **3 grosses tomates Heirloom**
- **2 avocats de taille moyenne**
- **1/2 tasse de basilic frais**
- **3 t de jus de 3 t de de citron**
- **1-2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge (facultatif)**
- **Sel marin et poivre, selon le goût**

Directions :

1. Coupez les tomates en disques épais et mettez-les de côté. Coupez l'avocat en son milieu (pas dans le sens de la longueur) et retirez le noyau. Epluchez la peau et coupez-la en disques de la même épaisseur que la tomate.
2. Disposez les tranches de tomates sur une assiette ou un plateau et recouvrez-les d'avocat. Placez une feuille de basilic sur chacune, puis arrosez de jus de citron et de l'huile d'olive facultative. Assaisonnez de sel marin et de poivre. Servez immédiatement.

Rendement : 2-4 personnes



Wraps à la banane et au nori

- **4 feuilles de nori**
- **2 tasses de germes de luzerne, divisés en deux parties**
- **4 oignons verts**
- **4 bananes (ou 4 pommes de terre cuites à la vapeur, grossièrement hachées, voir**
- **Flocons de dulce atlantique, au goût**
- **1/2 tasse de coriandre fraîche (facultatif)**

Directions :

1. Placez une feuille de nori côté brillant vers le bas sur une planche à découper, le bord long près de vous. Disposez 1/2 tasse de germes, 1 oignon vert, 1 banane (ou 1 pomme de terre hachée), des flocons de dulce et de la coriandre (si vous en utilisez) sur une extrémité de la feuille.
2. Badigeonnez d'eau l'autre extrémité de la feuille, puis roulez-la en serrant bien. Couper en deux et répéter avec le reste des ingrédients. Servez immédiatement.

Conseils :

- Si vous préférez, vous pouvez préparer ces wraps nori avec des pommes de terre cuites à la vapeur au lieu de bananes - il suffit de **ne pas** utiliser à la fois des bananes et des pommes de terre cuites à la vapeur. Les wraps nori aux pommes de terre cuites à la vapeur sont à consommer de préférence le soir, loin de toute collation ou repas à base de fruits. Ils constituent également un bon choix pour un repas facile à tout moment après le nettoyage. Vous pouvez ajouter une légère pression de jus de citron frais aux wraps si vous le souhaitez.

Donne 1-2 portions



10 en-cas pour la santé des glandes surré

En prenant une collation ou un repas nourrissant toutes les heures et demie à deux heures, qui contient le bon équilibre de glucose, de sodium et de potassium dont votre corps a besoin, vous pouvez éviter les chutes de glycémie qui obligent vos surrénales à se remplir et à libérer de l'adrénaline. En retour, vous épargnez vos surrénales, mais aussi votre foie et votre pancréas, et vous empêchez l'adrénaline corrosive et toxique de vous causer davantage de problèmes. Le grignotage surréalien avec les bons aliments peut vous mettre sur la vraie voie de la guérison.

Regardez cette vidéo pour voir dix exemples de collations que vous pouvez déguster toutes les heures et demie à deux heures pour soutenir vos surrénales au quotidien. Il s'agit d'aliments simples et faciles à emballer pour que vous puissiez les emporter avec vous ou les préparer pour les journées chargées.

1. Pomme, céleri et dattes
2. Orange, avocat et épinards
3. Dattes, banane et laitue romaine
4. Eau de coco, banane et épinards
5. Poire, mache et baies
6. Baies, miel et jus de céleri
7. Pommes, dattes et chou frisé
8. Raisins, banane et laitue à feuilles rouges
9. Chou-fleur, pomme et concombre
10. Pastèque avec jus de citron vert et jus de céleri sur le côté



Combinaisons de collations à emporter pour la

- **Fleurons de chou-fleur + tranches de pomme** : cette combinaison réduit l'inflammation de la thyroïde tout en apportant une nouvelle mémoire aux cellules thyroïdiennes, leur apprenant à être indépendantes après qu'elles aient pu devenir léthargiques à cause de la dépendance aux médicaments thyroïdiens.
- **Tomates + épinards** : ensemble, ces aliments renforcent le foie tout en nettoyant le système lymphatique et en renforçant le système immunitaire pour repousser une charge virale qui pourrait cibler la thyroïde.
- **Céleri + Dattes** : combinant des sels minéraux essentiels avec du glucose de haute qualité et biodisponible, il s'agit d'un puissant reconstituant pour les glandes surrénales qui fournit une puissance de réserve à la thyroïde.
- **Banane + Flocons de dulse** : l'iode, le potassium et le sodium réunis dans cet en-cas renforcent l'ensemble du système endocrinien et du système nerveux central contre les neurotoxines et leurs effets néfastes.
- **Chou frisé + mangue** : cette combinaison d'alcaloïdes et de carotènes leur permet de pénétrer facilement dans la thyroïde, contribuant à y stopper la croissance des nodules et des kystes.
- **Poire + roquette** : merveilleux pour protéger la thyroïde de l'atrophie et du rétrécissement. Ensemble, ces aliments renforcent les capacités de fréquence de la thyroïde.
- **Myrtilles sauvages + Papaye** : fournissent une puissance de combat pour arrêter, réduire et prévenir les tumeurs thyroïdiennes (cancéreuses et bénignes). Restaure le tissu thyroïdien après l'ablation chirurgicale d'une partie de la glande ou sa destruction par un traitement à l'iode radioactif.
- **Mandarine + Framboises** : en tant qu'équipe, ces aliments aident à prévenir la perte de calcium qui peut se produire lorsque le virus de la thyroïde oblige l'organisme à utiliser ses réserves de calcium pour faire barrière au virus dans les nodules et les kystes, à la fois dans la thyroïde elle-



même et dans tout l'organisme. Aide à prévenir l'ostéoporose.

Rouleaux de printemps aux légumes

Ingrédients :

- 10-12 brown rice wrappers
- 1/4 small red cabbage, thinly sliced
- 1 large carrot, cut into matchsticks
- 3-4 radishes, thinly sliced
- 1/4 de tasse de cilantro frais
- 1/2 English cucumber, cut into allumettes
- 1 avocat de taille moyenne, finement tranché (facultatif)
- 1-2 cuillères à café de graines de sésame noir ou blanc, pour garnir (facultatif)

Sauce de trempage :

- 1/4 tasse de ttttttttt
- 2 1/2 cuillères à soupe de jus de lime
- 1 1/2 tbsp maple syrup
- 2-3 tbsp water
- Une noix de gingembre de 1 cm (1/2 pouce) finement râpé
- 1 garlic clove, finely grates
- 1/4 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/4 cuillère à café de cumin moulu
- 1/4 de cuillère à café de poivre de Cayenne
- 2 cuillères à café de coconut aminos (facultatif)
- Sel de mer, au goût (omettre si vous utilisez des aminos de noix de coco)
- Poivre noir, au goût

Directions :

1. Préparez la sauce en mettant tous les ingrédients de la sauce dans un bol et en fouettant jusqu'à ce qu'elle soit lisse et combinée. Ajouter de l'eau pour atteindre la consistance désirée. Versez dans un bol de service et mettez de côté.
2. Pour faire les rouleaux de printemps, remplissez d'eau chaude un bol ou une casserole suffisamment grand(e) pour contenir la feuille de riz. Trempez la feuille de riz dans l'eau pendant environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'elle soit souple mais pas détrempée. Placez la feuille de riz sur un plan de travail et disposez la garniture sur le tiers de la feuille de riz le plus proche de vous. Repliez les bords gauche et droit de la feuille de riz, puis, en commençant par le bas, enroulez-la pour couvrir la garniture. Continuez à rouler fermement, le papier de riz est collant et se refermera tout seul. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.
3. Pour servir, laissez les rouleaux entiers ou coupez-les en deux avec un



couteau bien aiguisé. Saupoudrez de graines de sésame (si vous en utilisez) et servez avec la sauce de trempage.

Rendement : 2 personnes



Smoothie Orange Creamsicle

- **2 bananes congelées**
- **1 banane fraîche**
- **3 whole chopped oranges, peel and seeds removed***
- **1 à 2 t de l'eau de noix de coc de l'eau de noix de coc de l'eau**
- **Graines de 1/4 de gousse de vanille, ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille (pas d'**

Directions :

1. Mettre l'eau de coco dans le blender. Mixez avec les oranges jusqu'à obtenir un mélange homogène.
 2. Ajoutez les bananes congelées et fraîches, la vanille et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture très lisse et crémeuse. Si vous n'utilisez que des bananes fraîches au lieu de bananes congelées, le smoothie sera toujours aussi délicieux. Il ne sera simplement pas aussi crémeux et semblable à un dessert.
 3. Servez tout de suite et profitez-en !
- Si vous n'avez pas de mixeur haute vitesse, vous pouvez utiliser 1 tasse de jus d'orange frais, car les oranges risquent de ne pas être lisses.



MYLK 4 WAYS

Mylk à la banane

- **2 bananes congelées**
- **2 bananes tachetées fraîches**
- **2 cups water, to desired thickness**

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien lisses.

Essayez-le sur des [céréales aux fruits](#) ou avec des flocons d'avoine, dégustez-le comme boisson seule ou servi avec une recette de biscuits comme les [Banana Oat Breakfast Cookies](#) ou les [Raspberry Linzer Cookies](#).

Pour 1-2 personnes

Mylk aux amandes

- **1 tasse de beurre d'amande**
- **4 tasses d'eau froide**
- **2 dates**
- **1/4 cuillère à café de vanille**

Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse et dégustez ! Ce lait d'amande se conserve au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Une séparation naturelle se produira. Secouez bien avant de servir.

Pour 2 à 4 personnes

Mylk d'herbe d'orge et de banane

- **1 banane mûre**
- **2 bananes congelées**
- **1 date**
- **2 cuillères à café de poudre de jus d'herbe d'orge**
- **450 ml d'eau**

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse. Pour un lait plus épais, ajoutez lentement de l'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Versez dans un verre et dégustez !

Pour 1-2 personnes

Mylk à la noix de coco

- **1 cup of raw shredded coconut**
- **4 tasses d'eau froide**

Mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance lisse. Passez au filtre à lait de noix ou au tamis fin. Savourez ! Ce lait de coco se conserve au réfrigérateur pendant 5 à 6 jours. Une séparation naturelle peut se produire. Secouez bien avant de servir.

Pour 2 à 4 personnes



Chaga Latte

Le chaga est un champignon médicinal incroyablement puissant, riche en vitamines A, C, B, D et E et en minéraux tels que le manganèse, le fer, le calcium, le zinc et le sélénium. Il contient également de puissantes propriétés antibactériennes, antivirales, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, antifongiques, anti-candida et antiparasitaires.

Le chaga est l'une des meilleures sources d'acide bêta-glucanique, connu pour tuer les cellules cancéreuses au contact. Le chaga est donc souvent cité comme l'un des meilleurs aliments anticancéreux et antitumoraux et est très apprécié dans une variété de traitements naturels du cancer et de protocoles préventifs.

Le chaga est également riche en bêta-glucanes qui peuvent renforcer considérablement le système immunitaire.

Le chaga contient le plus haut niveau de superoxyde dismutase (SOD) au monde, une enzyme qui favorise la dégradation des radicaux libres. Le large éventail de bienfaits curatifs du chaga en fait l'un des aliments médicinaux les plus importants et les plus essentiels à inclure dans un régime de santé naturel.

Le thé Chaga est une boisson incroyablement bénéfique puisque les antioxydants, les vitamines, les minéraux et les composés curatifs sont facilement et rapidement assimilés et utilisés par le corps sous cette forme. Le thé Chaga peut être préparé en moins d'une minute en ajoutant simplement une cuillère à café de poudre d'extrait de Chaga à 225 g d'eau chaude. Il a une saveur riche, terreuse, semblable à celle du café, qui peut être sucrée avec du miel, de la stévia ou du sucre de coco si vous le souhaitez.

- **1 cuillère à café d'extrait de Chaga en poudre**
- **1/4 cuillère à café de cannelle**
- **8oz/225g d'eau chaude**
- **1 teaspoon raw honey or coconut sugar**
- **1/4 tasse de lait de coco**

Ajoutez les ingrédients dans un mixeur. Mixez jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés et mousseux. Vous pouvez également mélanger les ingrédients dans une tasse. Le mélange ne sera pas aussi mousseux, mais il sera tout de



même délicieux. Sirotez et savourez.

Lait de poule (sans produits laitiers et sans œuf)

- 1/3 cup raw cashews
- 2 tasses de lait d'amande non sucré
- 3-4 pitted dates
- 1 tsp vanilla powder or alcohol-free vanilla extract
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/4 cuillère à café de clous de girofle moulus
- 1/4 de cuillère à café de noix de muscade moulue
- 1/4 cuillère à café de cardamome moulue
- 1/4 cuillère à café de curcuma (pour la couleur)

Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse et mousseux, environ 2 à 3 minutes. Répartir dans des verres de service et saupoudrer de cannelle sur le dessus. Servir immédiatement.

Pour 2 personnes



Smoothie au pain d'épices

- 2 bananes congelées
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/8 cuillère à café de cardamome moulue
- 1/8 cuillère à café de noix de muscade moulue
- 1/8 cuillère à café de clous de girofle moulus
- 1/4 de cuillère à café de gingembre moulu
- 1 c. à c. de poudre de vanille ou d'extrait de vanille ou de poudre de vanille
- 1-2 dates (facultatif)
- 3/4 de tasse de lait d'amande non sucré (ou remplacer par de l'eau de coco ou de l'eau pour un smoothie sans graisse)

Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Servez immédiatement.

Pour 1-2 personnes



Smoothie à la tarte aux pommes

- 2 pommes rouges de taille moyenne, év év év év sans et en morceaux
- 1 1/2 banane congelée
- 1 1/2 tasse de lait d'amande ou de coco non sucré (ou de l'eau si vous préférez)
- 1 tbsp maple syrup or 1 medjool date
- 3/4 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/4 de cuillère à café de gingembre moulu
- Une pincée de noix de muscade moulue

Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez plus de lait d'amande ou d'eau si nécessaire. Servez immédiatement.

Rendement : 2



Recette de shooters de curcuma et de g

Ces piqûres fougueuses, qui renforcent le système immunitaire, sont une variation savoureuse du sérum au curcuma et au gingembre dont j'ai parlé plus haut. Une option à privilégier dès les premiers signes d'un rhume, ces piqûres aideront votre corps à se défendre contre tout ce qui tente de s'y opposer !

- **4 pouces (10 cm) de curcuma**
- **10 cm de gingembre frais**
- **2 oranges**
- **4 gousses d'ail**

Passez chaque ingrédient un par un dans l'extracteur de jus, en gardant les jus séparés.

Dans un petit verre, mélangez 1 cuillère à café de jus de curcuma, 1 cuillère à café de jus de gingembre, 1/4 de cuillère à café de jus d'ail et 1/4 de tasse de jus d'orange.

Remuez pour combiner le tout et buvez immédiatement.

Note :

- La quantité d'ingrédients nécessaires varie grandement en fonction de l'extracteur de jus utilisé.

Donne 2 à 4 portions



Smoothie Orange Creamsicle

- **2 bananes congelées**
- **1 banane fraîche**
- **3 whole chopped oranges, peel and seeds removed***
- **1 à 2 t de l'eau de noix de coc de l'eau de noix de coc de l'eau**
- **Graines de 1/4 de gousse de vanille, ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille**

Mettez l'eau de noix de coco dans le blender. Mixer avec les oranges jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez les bananes congelées et fraîches, la vanille et mixez à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit très lisse et crémeux. Si vous n'utilisez que des bananes fraîches au lieu de bananes congelées, le smoothie sera toujours aussi délicieux. Il ne sera simplement pas aussi crémeux et semblable à un dessert. Servez immédiatement et savourez !

- Si vous n'avez pas de mixeur haute vitesse, vous pouvez utiliser 1 tasse de jus d'orange frais, car les oranges risquent de ne pas être lisses.



Smoothie à l'ananas et au gingembre

- **2 tasses d'ananas haché (frais ou congelé)**
- **2 tasses de mangue hachée (fraîche ou congelée)**
- **un morceau de 2 cm (1 pouce) de g g gingembre pelé**
- **1 cup water or coconut water**
- **6 ice cubes (only if you use fresh fruit)**

Directions :

1. Placez tous les ingrédients, sauf la glace, dans un mixeur. Si vous utilisez des fruits congelés, vous aurez peut-être besoin de 1,5 à 2 tasses d'eau. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Si vous avez utilisé des fruits frais plutôt que congelés, ajoutez de la glace et mixez.
3. Sirotez et appréciez !



Smoothie de guérison de la thyroïde

Ingrédients de base :

- **2 tasses de mangue (fraîche ou congelée)**
- **1 banane**
- **1 tasse d'eau**

Additions suggérées pour la guérison :

- **2 tasses d'épinards**
- **1/2 tasse de roquette**
- **1 cuillère à café de poudre de varech**
- **1/2 pouce (1 cm) de g g ging ging, pelé**
- **1 orange, jus**
- **1/2 tasse de coriandre**
- **1/2 cup aloe vera gel**
- **1/2 cup raspberries**

Directions :

1. Mélangez la mangue et la banane avec 1 tasse d'eau dans un mixeur. Ajoutez tous les ajouts suggérés en combinaisons assorties. Pour profiter au maximum des bienfaits de ce smoothie, ajoutez tous les ingrédients suggérés. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Servez et appréciez !
- Conseil : soyez créatif et jouez avec différentes combinaisons de saveurs. Je vous recommande d'essayer les ajouts figurant dans la liste des ingrédients (y compris le jus d'orange, la coriandre, les épinards, la roquette, les framboises et l'aloé vera) ci-dessus comme point de départ.

Donne 1 portion



Bubble Tea aux myrtilles sauvages

- 1/2 tasse de my my my my myes sauvages
- 3 tasses de jus d'orange frais

Déposer les bleuets sauvages dans les verres de service et recouvrir de jus d'orange. Servir immédiatement.

Portions : 2



Smoothie à la pêche et aux framboises

- 1 pêche, coupée en tranches
- 1/2 man man man man man en morceaux
- Jus d'une orange
- 1 1/2 cup raspberries, fresh or frozen
- 1 banane congelée (la congélation permet d'obtenir la meilleure consistance, mais vous pouvez aussi utiliser une banane fraîche)
- 1 cup coconut water or water

Directions :

1. Préparez la couche d'orange en combinant la pêche, la mangue et le jus d'orange dans un mixeur et mixez jusqu'à ce que ce soit très lisse. Mettez de côté et rincez le mixeur.
2. Préparez la couche rose en combinant les framboises, la banane et l'eau de coco dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Versez la couche orange dans les verres, en les remplissant à moitié, puis recouvrez de la couche rose. Servez immédiatement.

Rendement : 2



Parfait aux baies et au smoothie à la mangue

- **2 tasses de dés de mangue congelés**
- **2 to 3 tablespoons fresh orange juice or water, to blend**
- **1/2 cup strawberries, raspberries, blueberries, and/or blackberries**
- **Menthe fraîche, pour décorer (facultatif)**

Directions :

1. Placez la mangue et le jus d'orange (ou l'eau) dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Versez une couche de smoothie mangue-orange dans un bocal ou un bol, en raclant les parois du mixeur au besoin.
3. Recouvrez de la moitié des baies.
4. Répétez l'opération avec une autre couche de smoothie et de baies.
5. Garnir de quelques feuilles de menthe fraîche, si désiré, et servir.

Donne 1 portion



Smoothie au cantaloup à la cannelle et à la vanille

- 1 cantaloup, pelé, é épépiné et haché en morceaux
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 tasse de de 1 de la glace
- Graines de 1/2 gousse de vanille ou 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille sans alc
- 1-2 cuillères à soupe de miel brut (facultatif mais recommandé si votre melon n'est pas très sucré)

Placez le cantaloup, la vanille, la cannelle, le miel brut et la glace dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Rendement : 2



Smoothie au melon

- **3 à 4 tasses de melon coupé en cubes, tel que melon d'eau, cantaloup, melon miel, melon canari, galia, sugar kiss, snowball, ou toute autre variété.**

Placez le melon dans un mixeur et mixez jusqu'à ce qu'il soit lisse, environ 1 à 2 minutes. Versez dans un verre et servez immédiatement.

Conseils :

- Il est préférable de déguster le melon à jeun ou seulement après de l'eau citronnée ou citronnée et du jus de céleri. Attendez les 15 à 20 minutes habituelles, et idéalement 30 minutes après avoir terminé votre jus de céleri, avant de déguster votre Melon Smoothie.
- N'hésitez pas à doubler ou tripler cette recette en fonction de votre appétit.
- Tous les melons mûrs donnent des smoothies vraiment délicieux qui contiennent une abondance de bienfaits, alors n'hésitez pas à utiliser toute variété de melon que vous aimez. Veillez toutefois à vous en tenir à une seule variété de melon par smoothie. Essayez différentes variétés au fil du temps pour voir ce que vous aimez.



Smoothie à la banane, aux baies et aux épices

- **2 bananes (utilisez-en plus si vous le souhaitez)**
- **1 cup frozen raspberries**
- **1 cup frozen strawberries**
- **1.5 cups coconut water or water**
- **1/4 de cu cu de can can can de ou plus selon le goût**
- **Une pincée de noix de muscade (facultatif)**

Directions :

1. Placez l'eau de coco ou l'eau et les bananes dans un mixeur et mélangez bien.
2. Ajoutez les baies congelées et les épices et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez dans un grand verre et profitez des bienfaits anti-âge !



Pudding à la papaye

- **1/2-1 grande papaye Maradol, en cubes**

Placez la papaye dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
Servez immédiatement.

Conseil :

- Il est important de n'utiliser que des papayes qui ne sont pas génétiquement modifiées. Les papayes Maradol sont une grande variété qui ne sont pas OGM.
- Veillez à n'utiliser que des papayes mûres : la chair doit pouvoir se manger à la cuillère. Vous pouvez généralement juger de la maturité à l'extérieur, lorsque la peau devient orange ou jaune et qu'elle cède comme un avocat mûr sous la pression de votre pouce.



Smoothie à la banane et à la cerise

- **2 bananas, fresh or frozen**
- **1 date medjool**
- **1 cup frozen cherries**
- **1 cup water or coconut water, to blend**
- **1 cuillère à café de poudre de jus d'herbe d'orge (facultatif)**

Combinez les bananes, les dattes, les cerises, l'eau et la poudre de jus d'herbe d'orge (si vous en utilisez) dans un mélangeur à haute vitesse et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Servez et appréciez !

Conseils :

- Si vous utilisez de l'eau de coco dans ce smoothie, assurez-vous qu'elle ne soit pas aromatisée et qu'elle contient des arômes naturels et n'est ni rose ni rouge.
- N'hésitez pas à doubler cette recette si vous prenez le smoothie comme repas et que vous voulez quelque chose de plus consistant.

Donne 1 portion



Medical Medium Smoothie Détox pour métaux lourds

Nous sommes tous exposés aux métaux lourds toxiques aujourd'hui. De nombreuses personnes viennent au monde avec des métaux lourds toxiques tels que le mercure qu'elles ont hérité de leur famille. Les métaux lourds toxiques peuvent causer ou contribuer à d'innombrables symptômes et problèmes de santé.

Savourez quotidiennement ce délicieux smoothie qui vous aidera à éliminer efficacement les métaux hors de votre cerveau et de votre corps.

- **2 tasses de bleuets sauvages congelés**
- **1 tasse de coriandre**
- **1 cuillère à café de spiruline**
- **1 cuillère à café de poudre de jus d'herbe d'orge**
- **1 c. à c. de dulce de l'Atlantique**
- **2 bananes**
- **1 orange**
- **1 tasse d'eau (facultatif)**

Combinez les bananes, les myrtilles, la coriandre, la poudre de jus d'herbe d'orge, la spiruline et la dulce avec le jus d'une orange dans un mélangeur à haute vitesse et mélangez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez jusqu'à 1 tasse d'eau si vous souhaitez une consistance plus fine. Servez et appréciez !

Les **myrtilles sauvages** : Attirent les métaux lourds hors de vos tissus cérébraux, guérissant et réparant tout vide créé par l'oxydation lors de l'élimination des métaux lourds. Les puissants antioxydants contenus dans les myrtilles sauvages aident à inverser tout dommage oxydatif laissé par l'élimination des métaux lourds.

Poudre d'extrait de jus d'herbe d'orge : a la capacité d'extraire les métaux lourds de la rate, du tractus intestinal, du pancréas, de la thyroïde et du système reproducteur. L'extrait de jus d'herbe d'orge prépare le mercure pour une absorption complète par la spiruline.

Spiruline : Aspire les métaux lourds de votre cerveau, de votre système nerveux central et de votre foie, et absorbe les métaux lourds extraits par la poudre d'extrait de jus d'herbe d'orge.

Coriandre : S'enfonce dans les endroits difficiles à atteindre pour extraire les métaux d'antan.

La **dulce de l'Atlantique** : se lie au mercure, au plomb, à l'aluminium, au cuivre, au cadmium et au nickel. La dulce atlantique pénètre dans les endroits profonds et cachés du tube digestif et de l'intestin, à la recherche de mercure, s'y lie et ne le libère jamais avant qu'il ne quitte l'organisme. La dulce de l'Atlantique sert également de solution de secours, en veillant à ce que tous les métaux lourds qui parviennent jusqu'au côlon quittent effectivement



l'organisme.

Smoothie à la mangue et au mojito

- 2 tasses de dés de man man man man mane cong congelés (environ 2 grandes)
- 2 cuillères à café de poudre de jus d'herbe d'orge
- Grande poignée de menthe fraîche
- 3 t.c.s. de jus de lime frais
- 2 tasses d'eau de coco
- 1-2 medjool dates (optional)

Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. S
immédiatement.

Pour 2 personnes



Jus de céleri

Le jus de céleri frais et nature est l'un des jus de guérison les plus puissants qui soient. Cette boisson propre et verte est la meilleure façon de commencer votre journée. Intégrez ce jus dans votre routine quotidienne, et bientôt vous ne voudrez plus vous en passer !

- **1 botte de céleri**

Rincez le céleri et passez-le dans une centrifugeuse. Buvez immédiatement pour de meilleurs résultats.

Vous pouvez également hacher le céleri et le mixer dans un mélangeur à haute vitesse jusqu'à ce qu'il soit lisse. N'ajoutez pas d'eau ou de glace pour obtenir les meilleurs résultats, utilisez uniquement le céleri. Passez le céleri mixé dans une passoire à mailles fines, une étamine ou un sac de lait aux noix et buvez immédiatement.

Conseils :

- Si vous voulez guérir et améliorer votre santé rapidement et efficacement, suivez cette routine :
- Chaque matin, buvez 450 ml ou plus de jus de céleri à jeun. Assurez-vous qu'il s'agit de jus de céleri frais, nature et sans autres ingrédients. Le jus de céleri est une boisson médicinale et non calorique. Vous aurez donc besoin d'un petit-déjeuner pour tenir le coup. Attendez au moins 15 à 30 minutes après avoir bu votre jus de céleri avant de consommer quoi que ce soit d'autre.
- Si vous êtes sensible et que 450 ml est une trop grande quantité, commencez par une plus petite quantité et augmentez progressivement. Vous pouvez également boire plus de 450 ml. De nombreuses personnes aiment boire 900 ml par jour.
- Utilisez du céleri biologique dans la mesure du possible. Si vous utilisez du céleri conventionnel, veillez à bien le laver avant de le transformer en jus.
- Si vous trouvez le goût du jus de céleri pur trop fort, vous pouvez ajouter un concombre et/ou une pomme au céleri. C'est une excellente option pour vous habituer à la saveur. Au fur et à mesure que vous vous y habituez, augmentez la proportion de céleri jusqu'à ce que votre jus ne contienne que du céleri ; les plus grands bienfaits sont obtenus lorsque le jus de céleri est consommé seul.



Rafrâchisseur au jus d'aloès et d'ananas

- **2 tasses de jus d'ananas**
- **2 2 c.c. d'intérieur d'al du gel d'A A l'A 2 2 2 2 2**
- **3 feuilles de menthe**
- **1 citron vert, avec son jus**
- **1/2 tasse d'eau**

Déployez une feuille d'aloé vera et récupérez le gel transparent à l'intérieur. Mixez 2 cuillères à soupe de ce gel avec le jus de citron vert et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mélangez dans un verre avec le jus d'ananas. Mélangez les feuilles de menthe et savourez !

- Vous pouvez acheter des feuilles d'aloès entières au rayon fruits et légumes de votre épicerie.



Limonaade au gingembre

Cette limonade au gingembre est si rafraîchissante. Elle sera particulièrement utile à tous ceux qui essaient de se passer des boissons énergisantes à base de caféine. La chaleur subtile du jus de gingembre frais fait de cette boisson une boisson à laquelle vous reviendrez sans cesse.

- **1/4 tasse de miel**
- **4 t t t d'eau, div div div div**
- **1 cuillère à soupe de jus de gingembre (d'un morceau de gingembre de 8 cm en)**
- **1 tasse de jus de lim lim lim lim (d'environ 10 lim lim limes)**
- **1/4 cup fresh mint leaves**

Chauffer 1/4 de tasse de miel et 1 tasse d'eau dans une petite casserole jusqu'à ce que le miel se dissolve complètement. Mettez de côté pour refroidir. Extraire le jus du gingembre et des limes dans un grand pichet. Incorporez les 3 tasses d'eau restantes. Incorporez l'eau de miel refroidie et les feuilles de menthe fraîche. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit froid.

Conseils :

- Le gingembre peut être réutilisé tout au long de la journée. Vous pouvez utiliser le même gingembre pour plusieurs portions de thé.. ;
- Boire du thé au gingembre pendant la pleine lune augmente de 50 % les effets médicaux du gingembre.
- Consommez du gingembre peu avant ou pendant une période où vous devez prendre une décision importante dans votre vie.
- Juste avant de prendre un bain thérapeutique, buvez de l'eau ou du thé au gingembre pour renforcer le pouvoir curatif du bain.

Donne 2 à 4 portions



Mocktail au champagne

- 1 tasse d'eau de noix de coco
- 3/4 cup sparkling mineral water
- 2-3 tbsp lime juice
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (facultatif)
- 1/4 de tasse de graines de grenade (facultatif)
- Tranches de citron vert, pour servir

Mélangez l'eau de coco, l'eau gazeuse, le jus de citron vert et le sirop d'érable dans une carafe. Mélangez bien. Versez dans des verres à champagne et servez immédiatement avec des graines de grenade (si vous en utilisez) et des tranches de citron vert.

Pour 2-3 personnes



Eau de citron, gingembre et miel

- **2-5 cm (1 à 2 pouces) de gingembre frais**
- **2 tasses d'eau**
- **1/2 citron**
- **2 cuillères à café de miel brut**

Râpez le gingembre dans 2 tasses d'eau. Laissez l'eau infuser pendant au moins 15 minutes, idéalement plus longtemps. Vous pouvez même la laisser infuser dans le réfrigérateur toute la nuit si vous le souhaitez. Lorsque vous êtes prêt à boire l'eau, filtrez le gingembre, ajoutez le jus de citron et le miel brut.

Conseils :

- Au lieu de râper le gingembre, essayez de le couper en petits morceaux et de les presser dans un presse-ail - il agira comme une mini centrifugeuse. Veillez à retirer ensuite la "pulpe" du presse-ail, à la hacher finement et à l'ajouter à l'eau.
- Il peut être utile de préparer à l'avance une grande quantité d'eau au gingembre à siroter à volonté. Pour de meilleurs résultats, ajoutez le miel et le citron juste avant de consommer l'eau.



Thé glacé à l'orange et à l'églantier

Lorsque vous avez un moment libre pour vous détendre, pensez à l'églantier et préparez un lot de ce thé glacé doux, léger et rafraîchissant. En prenant le temps de le déguster seul ou avec un compagnon, profitez des bienfaits de cette boisson et du simple plaisir de vous nourrir.

- **2 cuillères à café d'ég ég ég ég ég ég ég ég sé sé**
- **1/2 tasse de jus d'orange**

Faire bouillir 2 tasses d'eau. Faire infuser l'églantier dans 1 1/2 tasses d'eau pendant 5 minutes ou plus.* Placer le thé au réfrigérateur pour qu'il refroidisse. Une fois refroidi, ajoutez 1/2 tasse de jus d'orange. Servez sur de la glace et appréciez !

- Si vous souhaitez un thé plus fort et plus médicinal, utilisez 2 cuillères à café ou jusqu'à 1 cuillère à soupe du mélange de thé par portion.

Conseils :

- L'églantier est l'âme de la rose. Avant de préparer une infusion de cynorrhodon, placez la portion de cynorrhodon séché que vous comptez utiliser au soleil pendant cinq minutes (pas plus). Cela activera le souvenir le plus puissant de l'églantier, celui de se balancer dans le vent et de se prélasser au soleil par une parfaite journée d'août, ce qui renforce l'âme de la rose pour qu'elle puisse vous transmettre sa puissance maximale.
- Une fois que vous avez préparé votre thé, ajoutez un filet de citron et du miel brut pour rendre la vitamine C très active.

Donne 2 tasses



Cidre de pommes épicé

- **8 tasses de cidre/jus de pomme (faire ou acheter bio si possible)**
- **4 clous de girofle entiers**
- **2 bâtons de cannelle**
- **1/3 cuillère à café de noix de muscade moulue**
- **1 anis étoilé**
- **un morceau de gingembre frais d'un pouce (2 cm)**
- **1 orange, coupée en tranches**
- **1/4 de tasse de canneberges**

Directions :

1. Faites mijoter le cidre, les clous de girofle entiers, le gingembre, la noix de muscade, l'anis étoilé et les tranches d'orange dans une casserole pendant 20 à 30 minutes, en remuant de temps en temps. Passez le cidre au tamis, garnissez-le de tranches d'orange et de pomme fraîches et de canneberges et servez.
2. Une fois préparé, le cidre de pommes épicé peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à une semaine et servi froid, si désiré.



Jus de pomme épicé

- **10 pommes év évidées et coupées en morceaux (ce qui donne 3 tasses de jus)**
- **3/4 cuillère à café de cannelle moulue**
- **1/2 cuillère à café de gingembre moulu ou 1 cuillère à café de gingembre t**
- **Une pincée de noix de muscade moulue (facultatif)**
- **Une pincée de clous de girofle moulus (facultatif)**
- **1/2 cuillère à café d'éc éc peau d'orange r râpée**

Directions :

1. Extrayez les pommes à l'aide d'une centrifugeuse électrique.
2. Ajouter la can cannelle, le g gingembre, la mus mus mus muscade, les cl clous de jus.
3. Si vous servez le jus froid, laissez-le infuser pendant au moins 10 minutes. Passez au tamis à mailles fines et servez.
4. Si vous le servez chaud, mettez le jus dans une petite casserole et faites-le chauffer jusqu'à frémissement. Éteignez le feu et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. (Si vous pouvez éviter de le faire chauffer au micro-ondes, c'est l'idéal.) Passez au tamis à mailles fines et servez.



Mimosa à la canneberge et à l'orange

- 2 tasses de jus de canneberge
- 2 tasses de jus d'orange fraîchement pressé
- 3-4 cuillères à soupe de sirop d'érable (facultatif)
- 1 1/2 - 2 cups sparkling water
- Canneberges fraîches, pour servir (facultatif)
- Quartiers d'orange, pour servir (facultatif)
- Romarin, pour servir (facultatif)

Directions :

1. Dans une carafe de taille moyenne, ajoutez le jus de canneberge, le jus d'orange et le sirop d'érable (si vous l'utilisez). Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Répartissez le jus dans les verres et remplissez le reste du verre d'eau gazeuse.
3. Ajoutez les canneberges fraîches, les quartiers d'orange et le romarin pour décorer (si vous en utilisez) et servez immédiatement.

Pour 4 personnes



Cidre chaud de pommes

- **3 tasses de jus de pomme non sucré**
- **4 bâtons de cannelle**
- **2-3 tranches d'orange**
- **6-8 whole cloves**
- **1/2 cuillère à café de cardamome moulue**
- **1/4 de cuillère à café de noix de muscade moulue**

Mettez le jus de pomme dans une casserole de taille moyenne et portez à ébullition. Ajoutez les bâtons de cannelle. Pressez les clous de girofle dans les tranches d'orange et ajoutez-les à la casserole, ainsi que la cardamome et la noix de muscade. Laissez mijoter pendant 20 à 30 minutes, puis retirez les bâtons de cannelle et les oranges de la casserole. Servez immédiatement.

Rendement : 3-4



Granité à la pastèque

- **2 lbs/1 kg (6-7 tasses) de melon d'eau coupé en morceaux 2 lbs/1 kg (6-7 tasses)**
- **1/4 de tasse de jus de lime**
- **1/2 tbsp lime zest**
- **1/4 cup maple syrup or raw honey - optional**

Directions :

1. Ajoutez la melon d'eau, le jus de lime, le zeste de lime et le sirop d'érable ou le blender et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Versez le mélange dans un moule peu profond en verre ou en céramique. Mettez 2 heures, puis commencez à briser les cristaux de glace à l'aide d'une fourchette toutes les 30 minutes jusqu'à ce que vous obteniez une texture croustillante et glacée.
3. Servez immédiatement ou conservez dans un récipient hermétique au congélateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.



Recette de l'eau aux canneberges

- **4 tasses d'eau**
- **1 tasse de canneberges fraîches**
- **3 cuillères à soupe de jus de citron vert**
- **2 tablespoons raw honey**

Mélangez l'eau et les canneberges jusqu'à ce qu'elles soient bien combinées. Passez l'eau de canneberges obtenue à travers un tamis ou un sac de lait de noix et dans un bol de taille moyenne. Fouettez le jus de citron vert et le miel brut dans l'eau de canneberge jusqu'à ce que le miel brut soit complètement dissous. Servez et appréciez !

Conseils :

- Les canneberges congelées peuvent être utilisées à la place des canneberges fraîches. Il suffit de les décongeler à l'avance et d'utiliser 1/2 tasse de canneberges congelées décongelées à la place des canneberges fraîches.

Donne 2 portions



Limonaade melon d'eau, fraise et gingembre

- 8 tasses de melon d'eau découpé en morceaux
- 1 cup strawberries, hulled and halved
- 1 1/2 c.c. de g g g g g g g g g g g
- 1/3 de du jus de du citron
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel brut (facultatif)
- Tranches de citron, pour servir
- Glace pour servir

Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Servez sur de la glace.

Rendement : 4 personnes



Slushy à la pastèque

- **2 tasses de cubes de pastèque fraîche**
- **2 tasses de cubes de melon d'eau congelés**
- **1 citron vert, avec son jus**

Mixez la pastèque fraîche et congelée avec le jus de citron vert jusqu'à obtenir un mélange homogène. Servez et appréciez !

Conseil :

- Ajustez le caractère glacé du slushy en remplaçant la pastèque congelée par de la pastèque fraîche si vous souhaitez une boisson moins glacée.

Donne 2 portions



Limonade à l'hibiscus

- **4 t t t d'eau, div div div div**
- **2 cuillères à café d'hibiscus séché (voir Conseils)**
- **1/2 tasse de jus de citron frais**
- **4 cu cu 4 de miel brut (voir Conseils)**

Directions :

1. Portez 1 tasse d'eau à ébullition dans une petite casserole. Retirez l'eau du feu et ajoutez l'hibiscus séché. Laissez infuser le thé d'hibiscus pendant au moins 10 minutes, puis filtrez le thé dans une tasse et mettez-la au réfrigérateur pour la refroidir.
2. Dans un bol moyen, fouettez ensemble les 3 tasses d'eau restantes avec le jus de citron et le miel jusqu'à ce que le miel soit complètement dissous et qu'une limonade lisse se soit formée. Lorsque le thé à l'hibiscus a refroidi, incorporez-le à la limonade et dégustez !

Conseils :

- Les sachets de thé achetés dans le commerce peuvent également être utilisés lorsque l'hibiscus séché en vrac n'est pas disponible. Utilisez un sachet d'hibiscus à la place d'une cuillère à café d'hibiscus séché.
- On peut également utiliser du sirop d'érable à la place du miel. Commencez par utiliser 3 cuillères à soupe de sirop d'érable et ajustez jusqu'à obtenir le goût sucré souhaité.
- La recette ci-dessus permet d'obtenir une limonade belle et légère que tout le monde peut apprécier. Si vous recherchez encore plus de bienfaits médicaux, essayez d'utiliser jusqu'à 2 cuillères à soupe supplémentaires d'hibiscus séché pour obtenir une limonade à l'hibiscus plus forte, au goût puissamment acidulé.

Donne 2 portions



Vin chaud sans alcool

- 2 tasses de jus de raisin rouge
- 3 tasses de jus de canneberge
- 1/2 tasse d'eau
- 2 bâtons de cannelle
- 2 anis étoilés
- 10 clous de girofle entiers
- 3 cardamom pods, slightly crushed
- 3 tranches épaisses d'orange
- 2-3 cuillères à soupe de sirop d'érable (facultatif)

Ajoutez tous les ingrédients dans une casserole de taille moyenne et laissez mijoter très doucement pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les saveurs soient infusées. Retirer du feu et laisser refroidir pendant 10 minutes, puis passer au tamis et répartir dans des tasses. Servez immédiatement.

Pour 2-3 personnes



Thé à l'hibiscus et à la pomme

- **2 sachets de thé à l'hibiscus**
- **1 tasse d'eau bouillante**
- **1/2 cup unsweetened apple juice**
- **1 bâton de cannelle**
- **Facultatif : ajoutez un sachet de thé à la feuille de framboise ou un sachet de thé à la menthe**

Directions :

1. Placez les sachets de thé à l'hibiscus dans une carafe résistant à la chaleur et versez l'eau bouillante par-dessus. Laissez infuser pendant 5 minutes, puis retirez le sachet de thé.
2. Pendant que le thé d'hibiscus infuse, placez le jus de pomme et le bâton de cannelle dans une petite casserole et faites chauffer pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds, puis retirez le bâton de cannelle. Versez le thé d'hibiscus et remuez tous les ingrédients ensemble. Versez dans des tasses et servez.

Pour 1-2 personnes



Limonade aux myrtilles sauvages

- 1 cup wild blueberries, fresh or frozen
- 3/4 tasse de jus de citron (environ 3 citrons)
- 1/3 cup raw honey
- 3 tasses d'eau
- Glace, pour servir
- 2 tbsp fresh blueberries, to serve
- 4-5 lemon slices, to serve

Directions :

1. Placez les myrtilles sauvages, le jus de citron, le miel et l'eau dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Passez au tamis à mailles fines, à la mousseline ou au sac de lait aux noix pour enlever les graines, puis versez dans des verres.
2. Ajoutez de la glace, des myrtilles fraîches et des tranches de citron. Servez immédiatement ou conservez au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.

Rendement : 4-6



Slushy au raisin

Facile à réaliser et incroyablement délicieux, ce slushy glacé est le moyen idéal d'utiliser les raisins et l'eau de coco quand vous en avez. Vous aurez envie de revenir à cette recette encore et encore.

- **4 t t t de rais rais rais sur surgelés**
- **3 tasses d'eau de coco**

Mixez les raisins congelés et l'eau de coco dans un blender jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Servez et appréciez.

- Des raisins frais peuvent être utilisés à la place des raisins congelés si vous ne voulez pas d'une boisson glacée. Réduisez la quantité d'eau de noix de coco à 2 tasses.

Conseils :

- Nous avons tendance à négliger les raisins secs. **Ne vous laissez pas tromper** par leur humble statut. Les raisins secs sont plus puissants pour votre santé que les baies de goji !
- Essayez cette recette de gelée de raisin frais : Dans le robot culinaire, combinez des raisins Concord, du miel brut selon votre goût, et un filet de citron comme agent de conservation. Le sucre du miel extrait les substances phytochimiques curatives de la peau acidulée et médicinale des raisins, ce qui rend ces nutriments biodisponibles et les diffuse profondément dans vos organes vitaux.
- Pour préparer les raisins biologiques à la consommation, il suffit de les rincer légèrement. Les résidus sur les raisins biologiques sont en fait bénéfiques, car ils sont remplis de biotiques élevés dont nous avons parlé dans le chapitre "Adaptation".

Donne 2 portions



Thérapie de choc à la vitamine C, moyennement

Dès les premiers signes de rhume ou de grippe, commencez la thérapie de choc à la

- **2 capsules de 500 mg de Micro-C**
- **1 cup water, preferably warm**
- **2 cuillères à café de miel brut**
- **Jus d'une orange, fraîchement pressé*.**

Remplacements :

- **Le sirop d'érable pur à 100 % (pas de sirop à saveur d'érable) peut être remplacé par du miel brut si vous le souhaitez.**
- **Le jus d'un citron peut être utilisé à la place de l'orange.**

Ouvrez les capsules Micro-C et versez la poudre dans de l'eau chaude. Remuez jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Ajoutez le miel brut et le jus d'orange et remuez bien. Buvez toutes les deux heures.

Vous pouvez augmenter votre dose de Micro-C si votre corps peut en supporter davantage.

VITAMIN C SHOCK THERAPY

Ingredients
2 capsules Micro-C
1 cup water, preferably warm
2 teaspoons raw honey
(or 100% maple syrup)
Juice of 1 orange, freshly
squeezed (or fresh lemon juice)

Open Micro-C capsules and pour powder into warm water. Stir until dissolved. Add raw honey and orange juice and stir well.

Drink every two hours. You can increase your dosage of Micro-C if your body can handle more.

The infographic features a woman with glasses holding a glass of orange juice, surrounded by illustrations of oranges, honey, and capsules.

Thérapie par chocs au zinc de taille moyenn

Introduisez deux gouttes de sulfate de zinc liquide dans votre gorge, laissez reposer pendant une bonne minute, puis avalez le zinc.

Trois heures plus tard, versez deux autres gouttes dans votre gorge et laissez reposer pendant une minute entière avant d'avaler.

Répétez l'opération toutes les trois heures d'éveil pendant deux jours.

ZINC SHOCK THERAPY

AT THE FIRST SIGNS OF A COLD OR FLU, START ZINC SHOCK THERAPY:

SQUIRT TWO DROPPERFULS OF LIQUID ZINC SULFATE INTO YOUR THROAT

LET THE ZINC SIT IN YOUR THROAT FOR ONE MINUTE, THEN SWALLOW.

REPEAT EVERY THREE WAKING HOURS FOR TWO DAYS.

The infographic features a woman with dark hair using a dropper in her throat, with a bottle of liquid zinc sulfate and a circular refresh icon.

SORBET CITRON

Il n'y a rien de plus rafraîchissant qu'un sorbet au citron avec un soupçon de miel et de sauge. Ce sorbet est si facile à préparer et se conserve bien au congélateur jusqu'à trois semaines. Dégustez-le en fin de repas ou pour nettoyer votre palais à tout moment de la journée.

- **3/4 de du miel**
- **3 feuilles de sauge**
- **1 1/2 tasse d'eau**
- **1 tasse de jus de citron fraîchement pressé (environ 6 citrons)**
- **1 cuillère à soupe de zeste de citron**

Directions :

1. Dans une petite casserole, mélanger le miel, les feuilles de sauge et 1 1/2 tasse d'eau et faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le miel soit complètement dissous.
2. Ajoutez le jus et le zeste de citron. Remuez bien et laissez refroidir au réfrigérateur. Retirez les feuilles de sauge et jetez-les.
3. Placez le reste du mélange dans une machine à crème glacée et traitez-le selon les instructions du fabricant. Si vous n'avez pas de machine à crème glacée, placez le mélange dans un bol et mettez-le au congélateur ; remuez bien toutes les 30 minutes jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.



Glace au miel et à la noix de coco

Je vous préviens : Cette recette de crème glacée est dangereusement bonne. Elle ne prend que quelques minutes à préparer avec une sorbetière, et en moins d'une heure, vous pouvez avoir une crème glacée plus propre et bien plus délicieuse que tout ce que l'on trouve en magasin.

- **1 tasse d'amandes**
- **2 dates dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén**
- **1/4 (6 mm) inch vanilla bean, split lengthwise**
- **1 1/2 tasse de crème de coco (environ 2 boîtes de 400 g de lait de coco entier réfrigéré)**
- **1/8 cuillère à café de sel marin**
- **1/8 cup raw honey**
- **1/4 de tasse d'amandes hachées (facultatif)**

Directions :

1. Tout d'abord, préparez le lait d'amande en mixant les amandes, les dattes et les graines de la gousse de vanille avec 2 tasses d'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Passez le mélange dans un sac ou un chiffon à lait de noix et mettez-le de côté.
 2. Ouvrez les boîtes de lait de coco, en veillant à ne pas les secouer. Séparez la crème épaisse de chaque boîte.
 3. Dans un bol moyen, mélangez la crème de noix de coco avec 1 tasse de lait d'amande, le sel de mer et le miel brut jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Versez dans le bol d'une sorbetière et faites-la fonctionner selon les instructions du fabricant.
- Servez la crème glacée garnie d'amandes hachées, si vous le souhaitez, et d'un filet de miel brut.
 - Sans sorbetière, congelez le mélange dans un bol et remuez toutes les 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit pris.

Donne 2 à 4 portions



Sorbet pêche-gingembre

- 1 thumb knuckle-sized piece of ginger, peeled
- 4 tasses de pêches en tranche congelées
- 1 cuiller à soupe de jus de citron Meyer
- 1 cuillère à soupe de miel cr cr cr cr crue (voir Conseils)
- 1/2 tasse d'eau

Directions :

1. Placez le gingembre dans le robot culinaire et mixez-le jusqu'à ce qu'il soit finement haché. Ajoutez les pêches congelées, le jus de citron et le miel au robot et mixez le tout pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
2. Ajoutez lentement l'eau en filet, en utilisant juste ce qu'il faut pour que tout bouge. Il peut également être utile de s'arrêter et de racler les parois du robot. Le sorbet est prêt lorsqu'une texture lisse et régulière s'est formée.
3. Ce sorbet sera plus mou. Pour une consistance plus ferme, transférez le sorbet dans un récipient et congelez-le pendant 3 à 4 heures avant de le servir.

Conseils :

- Si vous utilisez des pêches surgelées du commerce, assurez-vous qu'elles ne contiennent pas d'acide citrique.
- Si vous aimez les choses très sucrées, n'hésitez pas à augmenter la quantité de miel jusqu'à ce que le goût soit exactement ce que vous voulez !

Donne 4 portions



Crème glacée à la banane et aux myrtilles

- **3 large frozen bananas**
- **2 cups defrosted wild blueberries, divided**
- **2 cuillères à soupe de miel brut (facultatif)**

1. Placez 1 tasse de myrtilles sauvages décongelées et leur liquide dans le robot culinaire avec 2 cuillères à soupe de miel brut si vous le souhaitez. Pulsez 5 fois jusqu'à ce que le mélange soit homogène. De nombreuses baies doivent encore être entières. Mettez cette sauce de côté
2. Hachez grossièrement les bananes et mettez-les dans un robot culinaire avec la tasse restante de myrtilles sauvages. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème glacée lisse. Si vous le souhaitez, vous pouvez placer la crème glacée dans le congélateur pour qu'elle durcisse pendant 2 heures avant de la sortir à la cuillère. Servez la crème glacée dans des bols individuels et garnissez-la de la sauce aux bleuets sauvages. Appréciez !



Crème glacée à la menthe et à la banane

- **4 peeled, chopped and frozen bananas**
- **1 tsp fresh mint leaves, finely chopped**
- **2 cuillères à café de poudre de jus d'herbe d'orge**

1. Placez vos bananes pelées, hachées et congelées dans un robot culinaire ou un mixeur à grande vitesse. Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez une consistance de crème glacée, comme un soft-service. Cela prendra quelques minutes. Vous pouvez déplacer les bananes plusieurs fois pour les aider à se désagréger. Si vous utilisez un mixeur, vous devrez peut-être ajouter quelques cuillères à soupe d'eau, mais faites-le le moins possible.
2. Une fois que vous avez transformé les bananes en crème glacée, ajoutez la menthe hachée et la poudre de jus d'herbe d'orge. Mixez à nouveau pendant quelques secondes. Servez et mangez immédiatement, ou placez votre crème glacée au congélateur pendant 15 à 30 minutes pour la raffermir si vous préférez une consistance plus ferme.



Popsicles aux myrtilles sauvages et à la noix

- **2 tasses de myrtilles sauvages**
- **2 tasses de yaourt nature à la noix de coco non sucré**
- **1/4 - 1/2 cup raw honey**

Directions :

1. Mélangez les myrtilles sauvages et le miel brut dans un bol. (Vous pouvez également les passer au mixeur, si vous le souhaitez).
 2. Assemblez les popsicles en alternant une petite cuillère de yaourt à la noix de coco et une petite cuillère de mélange de myrtilles sauvages dans chaque moule à popsicle, en répétant à volonté jusqu'à ce que **vous ayez** atteint le sommet. Remuez délicatement avec une cuillère pour donner aux popsicles un effet légèrement mélangé.
 3. Ajoutez des bâtons de popsicle et/ou des couvercles et congelez toute la nuit.
- Si vous ne trouvez pas de myrtilles sauvages dans le rayon des surgelés de votre supermarché, vous pouvez les remplacer par des myrtilles ordinaires.



Crème glacée à la banane avec sauce à la fraise

- **4 bananes congelées**
- **1 1/2 cups of strawberries, sliced and divided**
- **1/2 tasse de dattes**
- **optional : 1/4 cup of water**

Directions :

1. Pour la sauce, mélangez 1 tasse de fraises coupées en tranches avec 1/2 tasse d
2. Pour préparer la crème glacée, coupez chaque banane congelée en 3 ou 4 morceaux. Placez tous ces morceaux dans un robot culinaire et mixez-les par impulsions.
3. Après avoir pulsé quelques fois, commencez à traiter continuellement tout en ajoutant de l'eau par cuillère à soupe si nécessaire jusqu'à obtenir une texture épaisse, crémeuse et lisse.
4. Placez-les dans un bol allant au congélateur. Verser la sauce aux fraises en cercle sur le dessus de la crème glacée. À l'aide d'un couteau, coupez la sauce en tourbillons à travers la crème glacée. Ne pas trop remuer.
5. Placez le bol au congélateur pendant au moins 15 minutes pour qu'il durcisse. Répartissez la crème glacée dans des bols et servez-la garnie de sauce supplémentaire et de fraises coupées en tranches.

Pour 2 personnes



Sandwichs aux biscuits à la crème glacée

- **1 1/3 cup gluten-free rolled oats**
 - **1 cup gluten-free oat flour**
 - **1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude**
 - **1/2 cuillère à café de levure chimique**
 - **1/4 de cuillère à café de sel de mer (facultatif)**
 - **1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondue**
 - **2 cuillères à soupe de sucre de coco**
 - **1/3 cup maple syrup**
 - **1 tsp vanilla powder or alcohol-free vanilla extract**
- De la glace :
- **3 bananes congelées**
 - **2-3 tbsp water or almond milk**
 - **1 tsp vanilla powder or extract**

1. Préparez la crème glacée en coupant grossièrement les bananes congelées et en les plaçant dans un robot culinaire ou un mélangeur à haute vitesse. Mixez les bananes jusqu'à ce que vous obteniez une consistance lisse, en ajoutant de l'eau chaude ou du lait d'amande à la cuillère à soupe si nécessaire pour éviter que la glace ne colle. Placez dans un récipient hermétique au congélateur pour faire durcir pendant 3 à 5 heures.
2. Pour faire les biscuits, préchauffer le four à 350°F/180°C. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Dans un bol de taille moyenne, mélangez au fouet l'avoine sans gluten, la farine d'avoine sans gluten, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel marin (si vous en utilisez).
4. Dans un autre bol, mélangez au fouet l'huile de coco, le sucre de coco, le sirop d'érable et la vanille jusqu'à obtenir un mélange uniforme.
5. Ajoutez les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuez jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Le mélange sera très collant.
6. À l'aide d'une cuillère à glace ou d'une cuillère à biscuits moyenne, déposez la pâte sur la plaque à pâtisserie tapissée. À l'aide d'une fourchette ou du fond d'un verre, aplatir les biscuits en disques ronds.
7. Faites cuire au four pendant 8 à 12 minutes, selon l'épaisseur des biscuits. Transférer sur une grille de refroidissement et laisser refroidir complètement.



8. À l'aide d'une cuillère à glace, déposez une bonne cuillère de crème glacée sur un biscuit. Pressez un autre biscuit sur la couche de crème glacée pour créer un sandwich.
9. Placez les sandwichs glacés au congélateur pour les solidifier davantage ou servez-les immédiatement.

Pour 4 à 6 personnes



Sandwichs à la crème glacée crue

Pour les cookies :

- **1 cup dried mulberries**
- **1 cup pitted medjool dates, tightly packed**
- **1/3 cup shredded noix de coco (laisser de côté pour un produit sans graisse)**

Pour la glace à la banane et à la cannelle :

- **2 bananes congelées**
- **1 cuillère à café de cannelle (facultatif)**
- **2-3 tbsp warm water**

Pour la glace à la fraise :

- **2 bananes congelées**
- **1 cup frozen strawberries**
- **2-3 tbsp warm water**

Directions :

1. Pour faire les biscuits, ajoutez les mûres, les dattes et la noix de coco (si vous en utilisez) dans un robot culinaire et traitez-les jusqu'à ce que vous obteniez un mélange uniforme qui se tient.
2. Roulez le mélange en boules, puis aplatissez-les en biscuits d'environ 6 mm d'épaisseur. Placez-les au congélateur pendant au moins 1 heure pour les raffermir.
3. Pour faire les crèmes glacées, ajoutez tous les ingrédients dans un robot culinaire ou un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour mélanger. Placez dans un récipient adapté à la congélation et congelez pendant 2 à 3 heures, jusqu'à ce que la glace soit ferme.
4. Pour servir, placez une boule de crème glacée entre deux biscuits et appuyez dessus. Répétez l'opération avec le reste des biscuits.
5. Servir immédiatement ou congeler pendant 30 minutes de plus pour obtenir une sandwich.

Pour 4-5 personnes



Parfait Chia aux framboises et au citron ve

Pour le pudding au chia :

- **1 cup raspberries, fresh or frozen**
- **1 cup unsweetened almond milk or coconut milk**
- **2 tbsp maple syrup or raw honey**
- **1 cuillère à café de zeste de citron vert**
- **1 cuillère à café de jus de citron vert**
- **3 tbsp chia seeds**

Pour la garniture :

- **1/2 banane en fines tranches**
- **1/4 cup fresh raspberries**
- **1/4 cup fresh or defrosted wild blueberries or regular blueberries**

Directions :

1. Placez les framboises dans un bol et écrasez-les très bien avec une fourchette. Incorporez le lait d'amande ou de coco, le sirop d'érable ou le miel brut, le zeste et le jus de citron vert et les graines de chia. Mettez de côté et laissez tremper pendant 2 à 3 heures, jusqu'à ce que le mélange soit épais et ressemble à de la gelée.
2. Répartissez le pudding au chia dans deux pots ou bols et servez avec des bananes, des framboises et des myrtilles.

Pour 2 personnes



Pêches, myrtilles et céleri

Cette simple mais belle combinaison de pêches fraîches, de myrtilles et de céleri offre un délicieux mélange de sucré et de salé, de juteux et de croquant. Ensemble, ces aliments constituent une collation merveilleuse et nourrissante qui soutient parfaitement la santé de vos glandes surrénales. Comme je le dis dans mon livre *Medical Medium*, il est essentiel de manger toutes les 1 à 2 heures des aliments contenant un équilibre de potassium, de sodium et de sucre naturel (fruits, miel brut ou légumes riches en glucides).

- **2 pêches, coupées en tranches**
- **2 celery stalks, cut into thin slices**
- **1/4 cup wild blueberries or regular blueberries**

Disposez tous les ingrédients sur un plateau ou un bol. Servez immédiatement.

Rendement : 2



Salade de fruits en couches

- 2 1/2 tasses de papaye Maradol hachée
- 2 tasses de fraises hachées
- 2 cups diced mango or pineapple
- 2 tasses de myrtilles
- 2 tasses de kiwi haché
- Jus de 1/2 citron vert

Disposez les fruits hachés dans un bol en verre de taille moyenne. Pressez le jus de citi sur le dessus et servir.

Donne 2-3 portions



Bol de smoothie vert à la banane et au kiwi

Pour le smoothie :

- **1 banane congelée**
- **2 bananes fraîches**
- **4 kiwi fruit, skin removed**
- **le jus d'1/2 citron vert**
- **1 cuillère à café de poudre de jus d'herbe d'orge**
- **1 tasse d'épinards**
- **1/2 à 1 tasse d'eau**

Pour les garnitures :

- **tranches de banane**
- **tranches de kiwi**
- **organic shredded coconut**
- **Ou choisissez tout autre fruit que vous aimez.**

Préparation :

1. Mixez les épinards avec 1/2 tasse d'eau.
2. Ajoutez le reste des ingrédients du smoothie dans le blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Vous pouvez ajouter de l'eau pour faciliter le mixage ou pour obtenir une consistance plus fine.
3. Ajoutez les garnitures de votre choix et dégustez !



Baies de miel de fleurs sauvages

Ne vous laissez pas tromper par la simplicité de cette recette. Non seulement elle est si délicieuse qu'elle pourrait bien devenir un aliment de base quotidien, mais c'est aussi l'un des repas ou collations les plus riches en nutriments que vous puissiez manger !

- **1 cup strawberries, hulled and halved**
- **1 tasse de fra fra fra fra fra fra fra fra fra fra fra**
- **1 cup wild blueberries or blueberries**
- **1 tasse de mûres**
- **2-3 tbsp wildflower raw honey**

Placez toutes les baies dans un bol, ajoutez le miel et mélangez jusqu'à ce qu'elles soient enrobées. Servez immédiatement.



Frites de pastèque

- 1 petite pastèque découpée en frites
- Zeste d'un citron vert
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1/2 à 1 cuillère à café de poudre de poudre de p p p p

Disposez les frites de pastèque sur une assiette ou un plateau. Ajoutez le zeste et le jus de citron vert, ainsi que la poudre de chili. Servir immédiatement.



Bol de smoothie à la papaye

Ces bols de smoothie à la papaye sont presque trop beaux pour être mangés. Mais ne laissez pas cela vous arrêter. La papaye et la framboise sont faites l'une pour l'autre, et l'ajout de la banane, de la mangue et de la menthe rend ce délice encore plus délicieux. Amusez-vous à créer vos propres motifs et à personnaliser cette recette comme vous le souhaitez. Les options sont infinies.

- **6 tasses de pap pap pap pap en dés**
- **4 dates dén dén dén dées**
- **2 cups raspberries, divided**
- **1 en dés man man man en dés**
- **1 banane, coupée en tranches**
- **1 cuillère à soupe de noix de coco râpée**
- **1 tablespoon minced fresh mint**
- **1/2 lime**

Mixez la papaye, les dattes et 1 tasse de framboises dans un mixeur jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez le mélange dans 2 bols. Disposez la mangue, les tranches de banane et le reste des framboises sur le dessus. Terminez en saupoudrant de noix de coco râpée, de menthe fraîche et en pressant le citron vert.

Donne 2 portions



Sauce aux canneberges et à l'orange

- **3 cups cranberries, fresh or frozen**
- **Zeste et jus d'une orange**
- **1/3 cup pure maple syrup, more to taste**
- **1/4 de cuillère à café de clous de girofle moulus (facultatif)**
- **2 bâtons de cannelle (facultatif)**

Directions :

1. Ajoutez les canneberges, le jus et le zeste d'orange, le sirop d'érable, les clous de girofle moulus et les bâtons de cannelle (si vous en utilisez) dans une casserole de taille moyenne.
2. Porter à ébullition, puis baisser à un frémissement et laisser cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les canneberges soient décomposées. Goûtez et ajustez le goût sucré. Retirer du feu et laisser refroidir.
3. Déposez à la cuillère dans votre récipient de service pour servir ou conservez dans un récipient hermétique, au réfrigérateur, pendant 3-4 jours.



Soupe aux myrtilles sauvages

- 3 cups wild blueberries, fresh or frozen
- 2 tasses d'eau
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1/2 c. à café de zeste de citron
- 1/4 tsp ground cinnamon or cardamom
- 2 cuillères à café de poudre d'arrow-root mél mélangée avec 2 cuillères à soupe
- 3 tbsps raw honey, more if needed
- Menthe (pour la garniture)

Directions :

1. Dans une grande casserole, portez à frémissement les myrtilles, l'eau, le jus et le zeste de citron et la cannelle ou la cardamome. Faites cuire pendant environ 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les myrtilles aient l'air d'être tendres.
2. Pendant la cuisson de la soupe, mélangez la poudre d'arrowroot avec de l'eau froide et ajoutez-la à la soupe. Faites cuire pendant encore 2 minutes, jusqu'à ce que la soupe épaississe, puis retirez du feu et laissez refroidir pendant 10 minutes.
3. Incorporer le miel. Servir chaud ou froid, avec des feuilles de menthe pour décorer. Les restes se conservent au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

Rendement : 2-4



Sirop de sureau

- **3/4 cup dried elderberries**
- **3 tasses d'eau**
- **3/4 cup raw honey**

Ajouts facultatifs :

- **1 bâton de cannelle**
- **1 whole star anise**
- **1/4 cuillère à café de clous de girofle entiers**

Directions :

1. Placez les baies de sureau séchées et l'eau dans une casserole de taille moyenne (avec les épices facultatives) sur le feu. Faites cuire à feu moyen-élevé pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que le mélange soit épais et réduit de moitié.
 2. Retirez et laissez refroidir complètement. Passez le sirop dans un bol, en pressant le jus des baies avec une cuillère en bois et en jetant les épices entières.
 3. Incorporez le miel brut en fouettant et versez dans les pots.
-
- Pour le maintien de la santé, prenez 1 cuillère à soupe par jour. Pour aider à se remettre d'un rhume ou d'une grippe, prenez 1 cuillère à soupe 3 fois par jour.

Donne : 1-2 tasses



Sauce aux canneberges et myrtilles sauvages

- 2 cups cranberries, fresh or frozen
- 3/4 cup frozen wild blueberries
- 1 pomme rouge en dés
- 1 cuillère à café de zeste d'orange
- Jus d'une orange
- 1/3 cup coconut sugar or maple syrup
- 2 bâtons de cannelle

Directions :

1. Placez tous les ingrédients dans une casserole de taille moyenne et portez à ébullition. Baissez le feu pour faire mijoter et faites cuire à découvert. Remuez toutes les quelques minutes pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais et que les baies soient tendres.
2. Retirez la moitié du mélange de la casserole et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un pichet mixeur. Remettez-la dans la casserole. Vous pouvez également laisser la sauce en morceaux ou la mixer complètement. Retirez les bâtons de cannelle et laissez refroidir avant de servir. A conserver au réfrigérateur.

Donne environ 1 tasse



Beurre de pomme

Ce beurre de pomme crémeux et délicieux est la tartinade polyvalente parfaite à manger avec presque tout ! Dégustez-le seul ou comme trempette pour les pommes, les poires, les bananes, le céleri, les concombres, les patates douces ou un cracker sain de votre choix. Ou essayez de l'incorporer à une salade de fruits, un bol de smoothie, des flocons d'avoine sans gluten ou des crêpes aux myrtilles sauvages.

- **12 medium-sized red apples, cored and roughly chopped**
- **1 tasse de jus de pomme cru et non sucré**
- **2 t.c. de jus de citron frais**
- **1 1/2 c. à café de cannelle**
- **1/2 cuillère à café de clous de girofle moulus**
- **1/2 cuillère à café de noix de muscade moulue**
- **1 cuillère à café d'extrait de vanille sans alcool (ou 1 gousse de vanille)**

Directions :

1. Placez tous les ingrédients dans une mijoteuse à feu très doux et faites cuire pendant environ 10 à 12 heures, jusqu'à ce que le mélange soit foncé et réduit. Transférer dans un mélangeur ou mélanger jusqu'à consistance lisse à l'aide d'un mélangeur à immersion dans la marmite. Si vous souhaitez que le mélange soit plus épais, transférez-le dans une casserole et faites-le cuire, à découvert, pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'il ait l'épaisseur désirée. Laissez refroidir et conservez dans des bocaux au réfrigérateur.
2. Pour cuisiner sans mijoteuse, placez tous les ingrédients dans une casserole à fond épais à feu doux et faites cuire, en remuant de temps en temps, pendant 8 à 10 heures, jusqu'à ce que le mélange soit foncé et réduit. Transférer dans un mixeur ou mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse à l'aide d'un mixeur à immersion dans la casserole. Si vous souhaitez que le mélange soit plus épais, transférez-le dans une casserole et faites-le cuire, à découvert, pendant 15 à 20 minutes jusqu'à obtention de l'épaisseur souhaitée. Laissez refroidir et conservez dans des bocaux au



réfrigérateur.

Donne environ 3 tasses



Confiture de fraises

- **3 cups strawberries, greens removed and halved**
- **1/2 tasse de sucre de coco**
- **1 1/2 c. à c. d'extrait de van van van de l'alcool**
- **1-2 cuillères à soupe de jus de citron frais (facultatif)**

Directions :

1. Placez les fraises, le sucre de coco, l'extrait de vanille et le jus de citron dans un bol de taille moyenne. À l'aide du fond d'un verre, écrasez les fraises jusqu'à ce qu'elles soient lisses mais en morceaux. Goûtez et ajustez le goût sucré. Versez dans des pots et conservez-les au réfrigérateur pendant 3-4 jours ou congelez-les dans des récipients.
2. Vous pouvez également placer le mélange dans une casserole et le faire cuire à feu doux pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'il soit épais et sirupeux. Versez dans des pots et conservez-les au réfrigérateur pendant 1 à 2 semaines ou congelez-les dans des récipients.

Donne environ 2 à 3 tasses de confiture



Crème fouettée à la noix de coco

- 3 tasses de lait de coco lourd (provenant de la crème séparée sur le dessus de la
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de miel
- 1 pinch vanilla bean powder

Dans un bol moyen, fouettez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Placez le bol au congélateur pendant 30 minutes, en fouettant toutes les 10 minutes.

A utiliser immédiatement.

Donne 3 tasses



Cupcakes

(sans gluten, sans produits laitiers et sans œufs)

Gâte
au :

- 2 tasses de farine d'avoine sans gluten
- 1/2 tasse de farine de noix de coco
- 1/2 cup brown rice flour
- 1 1/4 tasse de sucre de coco
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 tasse de compote de pommes non sucrée
- 2/3 cup unsweetened almond milk - 1 tsp alcohol-free vanilla extract ou du lait de noix de coco léger
- 1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondue
- 1 tbsp ground flaxseeds
- 2 cuillères à café d'extrait de vanille sans alcool

Glaçage :

- 1 3/4 tasse de noix de cajou (trempées dans l'eau chaude pendant 1 heure)
- 1/2 cup + 1-2 tbsp coconut cream
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco
- 3 tbsp maple syrup
- 1 tbsp lemon juice
- 1-2 cuillères à café de poudre de pitaya et/ou de poudre de cur cur cur curcuma (en option)

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule à muffins de caissettes en papier ou bien le graisser.
2. Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine d'avoine, la farine de noix de coco, la farine de riz brun, le sucre de noix de coco et la poudre à pâte. Mettre de côté.
3. Dans un autre bol, ajoutez la compote de pommes, le lait de coco, l'huile de coco et les graines de lin. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme, très épaisse mais coulante. Déposer la pâte dans le moule à muffins préparé, en remplissant chaque caisson aux 3/4 environ. Faites cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement bruni et qu'un cure-dent en ressorte propre.
5. Cool for 5 minutes in the pan, then remove and cool completely on a sur une grille.
6. Pour faire le glaçage, ajoutez les noix de cajou, la crème de noix de coco, l'huile de noix de coco, le sirop d'érable, le jus de citron et la vanille dans un mélangeur. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse, en raclant les parois si nécessaire. Ajouter un peu plus de crème de noix de coco si nécessaire pour mélanger.



7. Laissez-le tel quel ou ajoutez la poudre de pitaya ou le curcuma et mixez à nouveau. Sinon, si vous voulez les trois couleurs, divisez le mélange en trois, laissez 1/3 nature et ajoutez la poudre de curcuma et la poudre de pitaya aux autres tiers. Réfrigérer le glaçage pendant au moins 4 heures, ou idéalement toute la nuit.
8. Transférer dans une poche à douille et glacer les muffins. Garnir de baies ou de fruits frais et servir immédiatement. Conservez les restes au réfrigérateur.

Pour 12 personnes



Crêpes à la banane

- 1 cup gluten free oats
- 1/4 cup unsweetened almond milk
- 1 ripe banana, more to serve
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de cannelle (facultatif)
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 tsp alcohol-free vanilla extract or powder
- 1-2 tbsps raw honey or maple syrup, to serve

Directions :

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur à haute vitesse et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez plus de lait d'amande si nécessaire pour obtenir une consistance épaisse mais versable.
2. Préchauffez une grande poêle en céramique antiadhésive à feu moyen-doux. Prélever 1/4 de tasse de pâte et la faire cuire pendant 2 à 3 minutes d'un côté, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface, puis la retourner et la faire cuire pendant 30 secondes supplémentaires.
3. Servir immédiatement, garni de banane fraîche et d'un filet de miel cru ou de sirop d'érable.

Pour 1 personne



Crêpes aux fraises

- 1 cup gluten-free rolled oats
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1/3 cup unsweetened almond milk
- 1 tbsp maple syrup
- 1/2 banane de taille moyenne
- 1 tsp alcohol-free vanilla extract or pure vanilla bean powder
- 1/3 cup finely chopped strawberries

Sauce aux fraises :

- 1 tasse de fra fra fra fraises coupées
- 2 cuillères à café de fécule d'arrowroot
- 2 tbsp maple syrup
- 3 cuillères à soupe d'eau

Directions :

1. Placez les flocons d'avoine, la levure chimique, le jus de citron, le lait d'amande, le sirop d'érable, la banane et la vanille dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verser la pâte dans un bol et incorporer délicatement les fraises.
3. Préchauffez une grande poêle en céramique antiadhésive à feu moyen-doux. Prélever 1/4 de tasse de pâte et la faire cuire pendant 2 à 3 minutes d'un côté jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface, puis la retourner et la faire cuire pendant 30 secondes supplémentaires.
4. Pour faire la sauce aux fraises, combinez les fraises, l'arrowroot, le sirop d'érable et l'eau dans une petite casserole à feu moyen-élevé. Faites cuire, en remuant souvent, pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais et les fraises tendres. Si le mélange devient très épais, ajoutez un peu plus d'eau.
Servez les crêpes immédiatement et garnissez-les de la sauce aux fraises.

Pour 1 personne

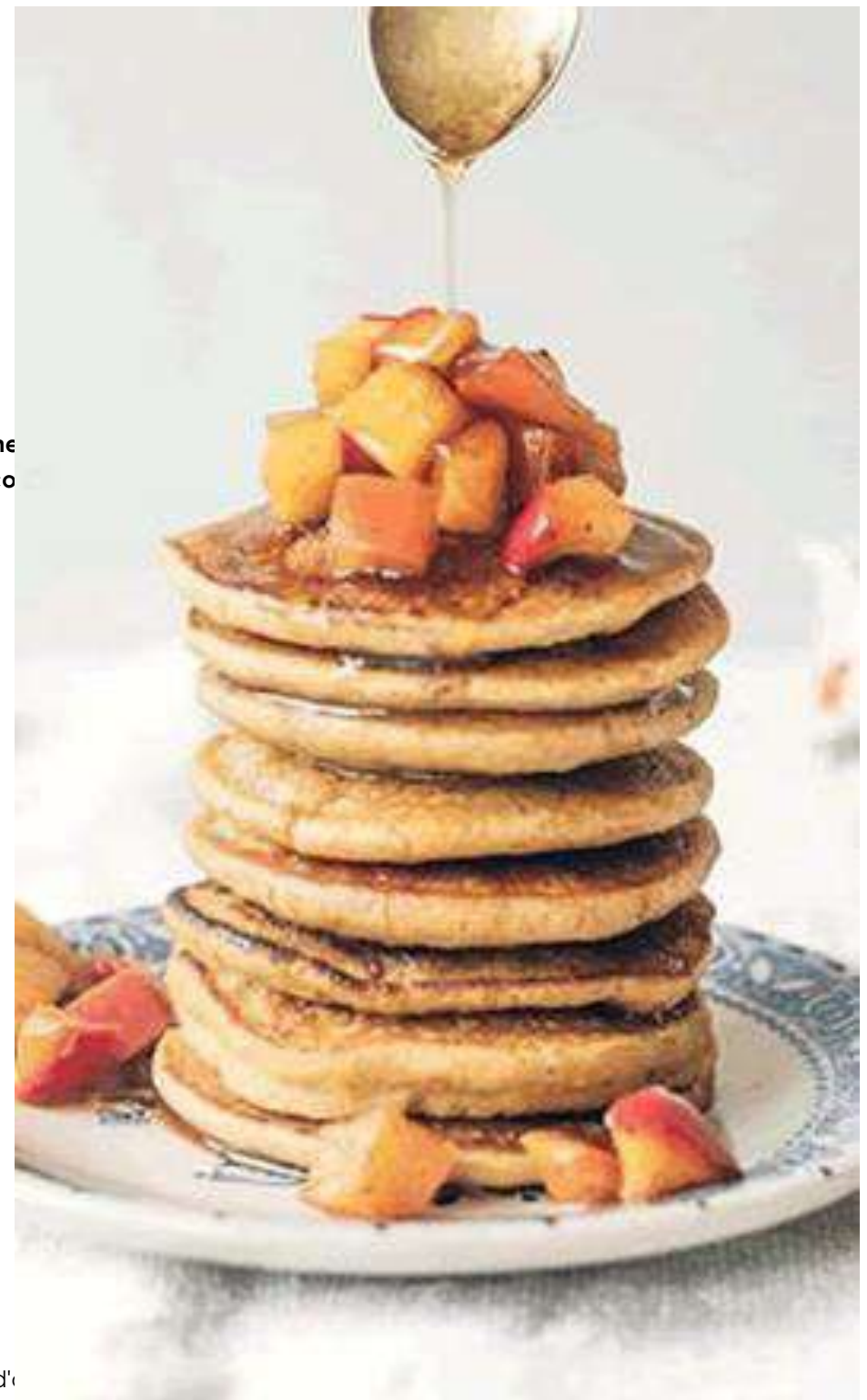


Pancakes à la tarte aux pommes

- **1/2 cup + 1-2 tbsp unsweetened almond milk**
 - **1/3 cup unsweetened applesauce**
 - **1 cup wholegrain gluten-free oat flour**
 - **2 cuillères à soupe de sucre de coco**
 - **1/2 cuillère à café de cannelle moulue**
 - **1/4 cuillère à café de cardamome moulue**
 - **1/8 cuillère à café de noix de muscade moulue**
 - **1 cuillère à café de levure chimique**
 - **2-3 tbsp maple syrup, for drizzling**
- Pour les pommes épicées :
- **2 pommes rouges en dés**
 - **1 tbsp lemon juice**
 - **1/2 c. à café de cannelle**
 - **1/4 cuillère à café de cardamome**
 - **2 cuillères à soupe de sucre de coco**
 - **2 cuillères à café d'eau**

Directions :

1. Dans un petit bol ou une carafe, combinez le lait d'amande et la compote de pommes. Mélangez bien et mettez de côté.
2. Ajoutez la farine d'avoine, le sucre de noix de coco, la cannelle moulue, la cardamome moulue, la noix de muscade moulue et la levure chimique dans un bol de taille moyenne et fouettez pour combiner. Versez le mélange de sauce aux pommes dans la farine et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez 1-2 cuillères à soupe de lait d'amande si nécessaire - la pâte doit être épaisse mais coulante. Mettre de côté.
3. Pour préparer les pommes épicées, combinez les pommes en dés, le jus de citron, la cannelle moulue, la cardamome moulue, le sucre de coco et l'eau dans une petite casserole et portez à ébullition. Faites cuire, à découvert, pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient bien cuites.
4. Pendant que les pommes cuisent, placez une crêpière antiadhésive ou une poêle ordinaire sur un feu moyen-élevé et ajoutez quelques cuillerées de pâte à crêpes. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le dessous soit bruni, puis retournez-les. Répétez l'opération avec le reste de la pâte.
5. Servez immédiatement les crêpes avec des pommes épicées et un filet d'huile d' du sirop d'érable.



Pour 2 personnes



Pancakes à la tarte au potiron

- 1/2 cup + 1-2 tbsp unsweetened almond milk
- 1/3 cup unsweetened pumpkin puree
- 1 cup wholegrain gluten-free oat flour
- 3 cu cuillères à soupe de sucre de noix de coco
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/8 cuillère à café de noix de muscade moulue
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 de tasse de noix de pécan grossièrement hachées pour la garniture (facultatif)
- 2-3 tbsp maple syrup, for topping

Facultatif : noix de coco fouettée :

- 1 boîte de 14 onces (414 ml) de crème de coco ou de lait de coco entier, réfrigéré dans le réfrigérateur pendant la nuit
- 2-3 tbsp raw honey or maple syrup

1. Pour préparer la crème fouettée à la noix de coco, mettez votre bol à mélanger au congélateur pendant 10 minutes. Lorsque le bol est refroidi, retirez la crème épaisse du haut de la boîte, en laissant l'eau de coco. À l'aide d'un fouet électrique ou d'un batteur sur pied, battez la crème pendant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir des pics mous. Ajoutez le miel ou le sirop d'érable et battez encore pendant 2 minutes.
2. Dans un petit bol ou une carafe, combinez le lait d'amande et la purée de citrouille bien et mettre de côté.
3. Ajoutez la farine d'avoine, le sucre de coco, la cannelle, la muscade et la levure chimique dans un bol de taille moyenne et fouettez pour combiner. Versez le mélange de purée de citrouille dans la farine et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez 1-2 cuillères à soupe de lait d'amande si nécessaire - la pâte doit être épaisse mais coulante.
4. Placez une poêle en céramique antiadhésive sur feu moyen-élevé et ajoutez quelques cuillerées de pâte à crêpes. Faites-les cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées en dessous, puis retournez-les. Répétez l'opération avec le reste de la pâte.
5. Servez les crêpes immédiatement avec de la noix de coco fouettée, des noix de pécan hachées et un filet de sirop d'érable.

Pour 2 personnes



Gaufres aux myrtilles sauvages

- **1 1/2 cups gluten-free oat flour**
- **1 cuillère à soupe de levure chimique**
- **3/4 d'une tasse de sauce de pomme non sucrée**
- **2/3 cup unsweetened almond milk**
- **1/4 de tasse de sucre de coco**
- **1 c.c. d'extrait van de van de l'alcool**
- **1/4 cup frozen wild blueberries**
- **1/3 cup fresh or defrosted wild blueberries, to serve**
- **1-2 tbsp maple syrup, for drizzling**
- **Vaporiser de l'huile d'avocat, si nécessaire**

Pour la crème fouettée à la noix de coco (facultatif) :

- **1 boîte de 14 onces (414 ml) de crème de coco ou de lait de coco entier, refroidie au réfrigérateur pendant la nuit.**
- **2-3 tbsp raw honey**

Directions :

1. Pour préparer la crème fouettée facultative, mettez votre bol à mélanger au congélateur pendant 10 minutes. Lorsque le bol est refroidi, retirez la crème épaisse du haut de la boîte, en laissant l'eau de coco. À l'aide d'un fouet électrique, battez la crème pendant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir des pics mous. Ajoutez le miel et battez encore pendant 2 minutes. Mettez de côté.
2. Pour préparer les gaufres, combinez la farine d'avoine et la poudre à lever dans un bol. Fouettez pour combiner. Dans un autre bol, combinez la compote de pommes, le lait d'amande, le sucre de coco et la vanille. Mélangez bien, puis versez dans les ingrédients secs. Remuez jusqu'à obtenir une pâte uniforme. Ajoutez les myrtilles sauvages surgelées et incorporez-les délicatement.
3. Assurez-vous que votre gaufrier est chaud. S'il n'est pas antiadhésif, vaporisez-le très légèrement d'huile d'avocat et retirez l'excédent d'huile avec du papier absorbant. Versez la pâte sur le gaufrier et faites-la cuire selon les instructions du fabricant. Répétez l'opération avec le reste de la



pâte. Servez avec de la crème fouettée à la noix de coco, des myrtilles fraîches et du sirop d'érable.

Pour 2 personnes



Crêpes aux myrtilles sauvages

- 1 cup gluten-free rolled oats
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1/3 cup unsweetened almond milk
- 2 tbsps maple syrup
- 1/2 banane de taille moyenne
- 1/3 de tasse de my my my my my de la nature

Sauce aux myrtilles sauvages :

- 1/2 tasse de my my my my myes s
- 1 cuillère à café d'amidon d'arrowr
- 2 tbsps maple syrup
- 1-2 tbsps water, if needed

Directions :

Placez les flocons d'avoine, la levure chimique, le jus de citron, le lait d'amande, le sirop d'érable et la banane dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

Verser la pâte dans un bol et incorporer délicatement les myrtilles sauvages.

Préchauffez une grande poêle en céramique antiadhésive à feu moyen-doux. Prélever 1/4 de tasse de pâte et la faire cuire pendant 2 à 3 minutes d'un côté, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface, puis la retourner et la faire cuire pendant 30 secondes supplémentaires.

Pour préparer la garniture, combiner les bleuets sauvages, l'arrowroot et le sirop d'érable dans une petite casserole à feu moyen-élevé. Faire cuire, en remuant souvent, pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais et que les myrtilles sauvages soient tendres. Si le mélange devient très épais, ajouter un peu d'eau.

Servir les crêpes immédiatement, nappées de la sauce aux myrtilles sauvages.

Pour 1 personne



Cuir de fruit très baie

- **4 tasses de baies (framboises, fraises, myrtilles)**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **1/3 cup + 1 tbsp maple syrup**

Directions :

MÉTHODE DE CUISSON AU FOUR :

Préchauffer le four à 170°F/75°C. Mélanger les baies, le jus de citron et le sirop d'érable dans un mélangeur jusqu'à ce que le mélange soit très lisse, environ 4 à 5 minutes. Tapissez 2 grandes plaques à pâtisserie de papier sulfurisé et étalez le mélange en fine couche. Enfourez pendant 3-4 heures, jusqu'à ce que le mélange ne soit plus collant. Laisser refroidir, puis couper en bandes. Conserver dans une boîte hermétique.

MÉTHODE DU DÉSHYDRATEUR :

Mélanger les ingrédients dans un robot culinaire ou un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Étendre sur les plateaux du déshydrateur en faisant une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 po). Placez les plateaux dans le déshydrateur à 95-100°F/35-40°C pendant environ 8 heures. Lorsque le cuir est sec, mais légèrement collant au toucher, vous pouvez le décoller.

Rendement : environ 20 rouleaux de fruits



Bouchées énergétiques aux myrtilles sauvages

- 1 cup unsweetened shredded coconut
- 1 cup white mulberries
- 1/2 cup pitted dates
- 3 tbsp wild blueberry powder
- Zeste d'un citron
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1 c.c. d'extrait van de van de l'alcool

Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire et traitez-les jusqu'à obtenir un mélange collant uniforme. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélever des portions du mélange et les rouler en boules. Répétez l'opération avec le reste du mélange.

Donne 12-14 portions



Bouchées à la confiture de frambois

Pour les
bouchées :

- **2 tasses de fra fra fra fra fraises**
- **1 tbsp raw honey**
- **1 1/2 tasse de raisins secs**
- **15-20 medjool dates**
- **1/2 cup shredded coconut**

Pour le revêtement :

- **1/3 cup shredded coconut**
- **1/3 cup freeze-dried raspberry powder**

Directions :

1. Écraser les framboises avec le miel brut et mettre de côté. Dans un robot culinaire, combinez les raisins secs, les dattes et la noix de coco. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et se tienne.
2. Pour faire les boules, mouillez vos mains, prenez une grande cuillère à soupe du mélange et étalez-la sur votre paume. Soulevez les côtés pour former une tasse et placez une demi-cuillère à café de mélange de framboises à l'intérieur, en essayant de ne pas laisser entrer le jus de framboise (il s'échappera). Refermez doucement la boule et façonnez-la entre vos mains. Roulez-la dans la poudre de noix de coco ou de framboises.
3. Répétez l'opération avec le reste du mélange. Ces bouchées se conservent mieux au réfrigérateur.

Donne : 10-12 bouchées



Bouchées à l'abricot

- 1 cup organic dried apricots
- 1/2 cup almonds
- 1/2 cup organic coconut flakes
- 3 c. à c. de zeste d'orange râpé
- 1/2 tsp finely grated ginger
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange
- 1/2 c. à café de cannelle
- 4 tbsps crushed almonds and/or coconut flakes for rolling

Directions :

1. Pulsez les amandes dans un robot culinaire jusqu'à ce qu'elles se brisent en petits morceaux. Retirer.
2. Pulser les abricots secs (le bio est important pour la plupart des fruits secs) en le robot de cuisine pour les décomposer également.
3. Ajoutez le reste des ingrédients, à l'exception des 4 cuillères à soupe d'amandes concassées et de noix de coco, dans le robot culinaire avec les abricots. Mixez jusqu'à ce que le mélange se tienne et forme une boule.
4. Prenez une petite quantité du mélange et roulez-la en une petite boule. Répétez ce processus jusqu'à ce que vous ayez utilisé tout le mélange. Vous pouvez éventuellement mettre un peu d'eau sur vos mains pour éviter qu'elles ne collent trop.
5. Roulez chaque boule dans les amandes broyées et/ou les flocons de noix de coco.
6. Servez dans une assiette et regardez-les partir à la vitesse de l'éclair !



Fudge à l'érable

- 1 1/2 cup pitted firm dates
- 1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac
- 1/3 cup smooth almond butter
- 1 c. à c. de poudre de van poudre ou d'extrait de van poudre sans alcool
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue (facultatif)
- 1/4 de cuillère à café de cardamome moulue (facultatif)

Directions :

1. Ajoutez les dattes, le sirop d'érable, le beurre d'amande, la vanille et les épices (si vous en utilisez) dans un robot culinaire. Mixez pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le mélange forme une boule.
2. Tapissez un moule de 6 pouces (15 cm) ou un récipient équivalent de papier parchemin antiadhésif. À l'aide d'une spatule humide, presser la pâte à fudge jusqu'à ce qu'elle soit lisse et uniforme. Couvrir et placer au congélateur pendant 2 heures ou toute la nuit.
3. Pour servir, sortir du congélateur et couper en carrés. Il est préférable de les servir froids et de les conserver au congélateur.

Donne 14-16 pièces



Barres d'abricots

Si vous êtes toujours à la recherche d'une collation rapide et facile à prendre pour vaquer à vos occupations, ces barres aux abricots seront parfaites. Elles sont sucrées et moelleuses, avec un subtil croquant d'amandes. Ils ne contiennent que quatre ingrédients et se préparent en quelques secondes. Ils se conservent au congélateur jusqu'à un mois.

- **1 cup dried apricots**
- **1/2 cup dates, pitted**
- **1/2 cup almonds**
- **1/4 de tasse de noix de coco**

Directions :

1. Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et pressez le mélange en un grand rectangle d'environ 1 cm d'épaisseur.
2. Laissez refroidir au congélateur pendant au moins 30 minutes avant de couper les barres. Conservez les barres au réfrigérateur jusqu'à une semaine ou dans un contenant hermétique, au congélateur jusqu'à un mois.

Donne de 2 à 4 portions



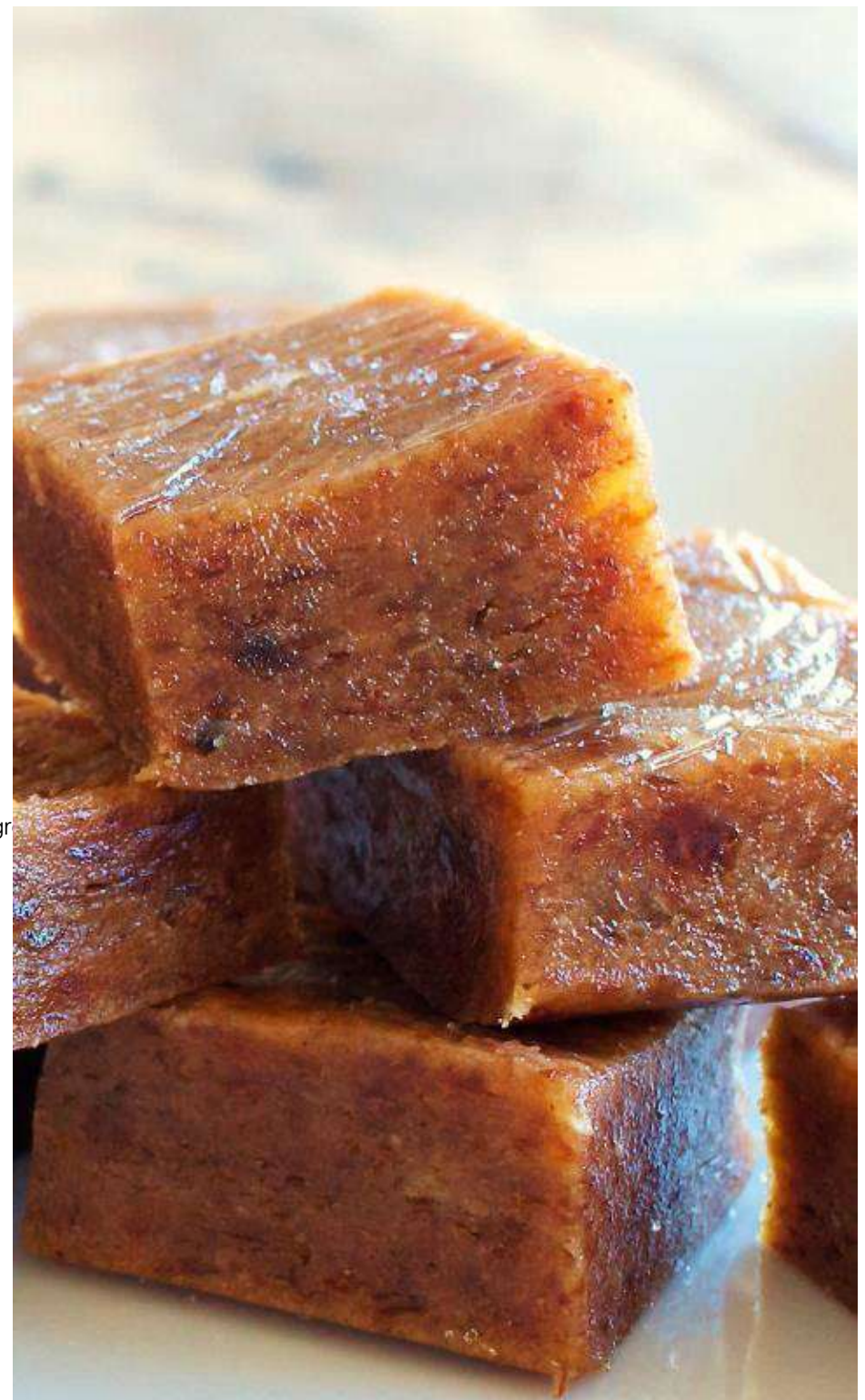
Carrés au caramel

La recette d'aujourd'hui illustre parfaitement à quel point ces petites bouchées de douceur peuvent être délicieuses et polyvalentes. Avec seulement quatre ingrédients simples, ces carrés au caramel sont étonnamment délicieux. Gardez-les dans votre réfrigérateur pour une friandise sucrée prête à être consommée à tout moment. C'est le moyen idéal de satisfaire vos envies de sucreries avec un dessert crémeux et froid qui fera mouche à chaque fois.

- **2 taches de dates**
- **1/4 tasse de tttttttttt**
- **un morceau de gousse de vanille de 2 cm (1 pouce)**
- **1/2 c. à café de cannelle**

Directions :

1. Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une gr... formé.
2. Recouvrez un moule à brownie d'une pellicule plastique ou de papier parchemin et pressez la pâte à fudge jusqu'à ce qu'elle soit lisse et uniforme. Couvrir et placer au congélateur pendant 2 heures ou toute la nuit.
3. Pour servir, sortir du congélateur, couper en carrés et saupoudrer de sel marin. Il est préférable de les servir froids et de les conserver au congélateur.



Soft Serveur de pommes au caramel

- 1 pomme, coupée en dés et congelée
- 1 banane congelée
- 2 to 3 medjool dates, pitted
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille sans alcool ou 1/4 de cuillère à café de poudre de gousse de vanille (facultatif)
- 2 à 3 cu de de l'eau, si nécessaire pour de l'eau de mélange

Placez tous les ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse ou un robot culinaire et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez le moins d'eau possible et raclez les parois au besoin. Servir immédiatement.

Donne 1 portion



Dattes farcies aux pommes et à la cannelle

- 1 pomme
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 6 medjool dates

1. Coupez la pomme en fins quartiers, en retirant le cœur et les pépins.
2. Posez les tranches à plat sur une assiette ou un plateau et saupoudrez-les de cannelle.
3. Faites une incision sur un côté de la datte et retirez le noyau.
4. Ouvrez la datte et placez un quartier de pomme à la cannelle au milieu. Répétez l'opération avec le reste des dattes et servez.

Donne 2 portions



Bananes Foster cuites au four

- **3 bananes**
- **2 1/2 tablespoons maple syrup, divided**
- **1/2 cuillère à café de cannelle**
- **2 cuillères à café de sucre d'érable**
- **1/8 de cuillère à café de sel marin (facultatif)**

Directions :

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Coupez les bananes en deux dans le sens de la longueur et disposez-les dans un plat à four tapissé de papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, mélangez 1/2 cuillère à soupe de sirop d'érable avec la cannelle, le sucre d'érable et le sel de mer jusqu'à ce que tout soit bien combiné.
3. Badigeonnez les tranches de banane avec les 2 cuillères à soupe restantes de sirop d'érable, en veillant à enrober les deux côtés.
4. Répartissez uniformément le mélange à la cannelle sur le dessus des tranches de banane et faites-les cuire au four pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que les bananes soient tendres et dorées.

Donne 3 portions



Poires au four à la cannelle avec noix grillées

Des poires tendres remplies de sirop d'érable chaud et de noix grillées - ce plat est réconfortant et parfait pour les journées froides d'hiver. L'arôme de la cannelle qui cuit au four réchauffera toute la maison, et le résultat final laissera à chacun un sentiment de confort et de plénitude. Ils sont incroyablement simples à préparer et remportent un franc succès auprès des enfants et des adultes.

- **4 pears, any variety**
- **2 tablespoons maple syrup**
- **1/4 de tasse de noix ha hachées**
- **1/2 cuillère à café de cannelle**

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Coupez les poires en deux dans le sens de la longueur et retirez les pépins. Disposez les moitiés de poires, face vers le haut, sur une plaque de cuisson.
3. Arroser chaque moitié de poire de sirop d'érable, en badigeonnant la face de la poire et en laissant un peu au centre.
4. Répartissez les noix de façon égale au centre des poires et saupoudrez de cannelle le dessus de chacune d'elles. Faites cuire au four pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les poires soient tendres et bien cuites. Servez chaud à la sortie du four et savourez !

Donne 2 à 4 portions



Porridge aux pommes avec cannelle et raisins

- **3 pommes, coupées en tranches**
- **1/4 cuillère à café de cannelle**
- **2 dates dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén dén**
- **1/2 citron**
- **1/2 tasse de rais rais rais rais rais rais rais**
- **1 cuillère à café de miel (facultatif)**
- **1 pincée de poudre de gousse de vanille (facultatif)**
- **1/4 de tasse de noix (facultatif)**
- **1/4 de tasse de noix de coco râpée (facultatif)**

Combinez les pommes, la cannelle, la poudre de gousse de vanille, les dattes, le miel et le jus du citron dans un robot culinaire. Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient tout juste combinés. Versez le mélange de pommes dans un bol et incorporez les raisins secs, les noix et la noix de coco râpée si vous le souhaitez. Servez et appréciez !

Conseil :

- N'hésitez pas à faire preuve de créativité et à trouver les garnitures que vous aimez le plus ! Essayez différentes garnitures à différents jours pour obtenir une variété de nutriments et de saveurs.



Céréales aux fruits

- 1 tasse de baies mélangées
- 1 mangue, coupée en dés
- 1 banane fraîche
- 1 banane congelée
- 1 cuillère à soupe de mûres séchées (facultatif)

Mélangez les baies et les mangues dans un bol. Pour faire du lait de banane, mélangez 1 banane fraîche et 1 banane congelée avec 1 tasse d'eau. Versez sur le bol de fruits, garnissez de mûres séchées facultatives et dégustez !

Donne 1 portion.



Flocons d'avoine aux pommes et à la banane

- **2 bananes mûres**
- **1 pomme**
- **Une pincée de cannelle**
- **Une poignée de raisins secs**
- **Facultatif : my myrtilles sauvages séchées, can can canneberges, ou am amandes/ noix hachées**

Préparation :

1. Placez les bananes, la pomme et la cannelle dans un robot culinaire et pulsez jusqu'à ce que les morceaux soient crémeux.
2. Transférez le mélange dans un bol et garnissez-le de raisins secs, de cannelle et/ou de pommes hachées. Vous pouvez également ajouter des baies fraîches, des poires hachées ou tout autre fruit de votre choix.



Flocons d'avoine à la banane avec des mûres

- 1 grande banane mûre, coupée en gros morceaux
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- 1 /8 cuillère à café de cardamome
- 1/2 tasse M mû mûre
- Optional raisins or dried cranberries

Placez les pommes, la banane, la cannelle et la cardamome dans un robot culinaire et pulsez jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux. Transférez le mélange dans un bol et garnissez-le de mûres et de raisins secs ou de canneberges, si vous le souhaitez. Servez et savourez.



Biscuits aux framboises et aux empreintes

- 1 cup plus 2 tablespoons almond flour
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 cup tahini
- 1/2 cup coconut sugar or maple sugar
- 1/2 cu.à.c. d'extrait de van van de l'alcool
- 1/2 cup white sesame seeds
- 1/2 cup raspberry jam (see Tips, below)

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C. Mélanger au fouet la farine d'amande, le bicarbonate de soude et le sel marin dans un saladier et mettre de côté.
2. Mélangez le tahini, le sucre de coco et l'extrait de vanille dans un robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Ajouter le mélange de farine d'amande au robot et mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien combiné. Si le mélange est encore friable, ajoutez de l'eau à la cuillère à soupe si nécessaire jusqu'à ce qu'une pâte lisse se forme.
3. Formez des boules de 2,5 cm de diamètre avec la pâte et roulez-les dans les graines de sésame avant de les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez au moins 2 pouces (2,5 cm) entre les biscuits. Pressez une empreinte de pouce au centre de chaque biscuit et placez les biscuits dans le four. Faites cuire les biscuits pendant 8 à 10 minutes.
4. Sortez les biscuits du four et remplissez chacun d'une cuillère à café de confiture de framboises. Placez les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir.

Conseils :

- Si vous utilisez de la confiture du commerce pour la garniture, veillez à en choisir une propre, sans ingrédients nocifs ni conservateurs ajoutés.
- Pour préparer une garniture aux framboises maison, écrasez des framboises fraîches et mûres (ou des framboises surgelées qui ont été décongelées) avec du miel brut ou du sirop d'érable jusqu'à obtenir la consistance désirée.



Biscuits Linzer aux framboises

Cookies :

- 1 1/4 de tasse d'am am am am d'farine
- 3 tasses de farine d'avoine sans gluten
- 1/3 cup maple syrup
- 1/2 tasse d'huile de noix fond de coco
- 1 c.c. d'extrait van de van de l'alcool
- Sel marin (facultatif)

Pour la confiture :

- 2 cups fresh raspberries
- 1-3 tbs maple syrup, depending on sweetness of raspberries
- 1/2 tbs lemon juice
- 3 tbs white chia seeds

1. Préparez la confiture en combinant les framboises, le sirop d'érable et le jus de citron dans une petite casserole. Portez le mélange à un feu moyen-élevé et faites cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les framboises soient décomposées. Retirez du feu et incorporez les graines de chia. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure pour faire épaissir le mélange.
2. Préparez la pâte à biscuits en ajoutant la farine d'amande, la farine d'avoine sans gluten, le sirop d'érable, l'huile de coco, la vanille et le sel marin dans un bol. Mélangez dans le bol avec une cuillère en bois, puis transférez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez jusqu'à ce qu'elle soit uniforme. Divisez la pâte en deux, couvrez chaque morceau de film plastique et placez-les au réfrigérateur pendant au moins 20 minutes.
3. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapiser deux plaques à pâtisserie de papier parchemin. En travaillant un morceau de pâte à la fois, abaisser la pâte à 1/4 de pouce (6 mm) d'épaisseur entre deux feuilles de papier sulfurisé. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez une quantité égale de biscuits avec une forme que vous désirez au milieu, comme un cœur, une étoile ou un triangle (ce sera le biscuit du haut), et sans forme découpée (ce sera le biscuit du bas). Transférez-les sur la plaque à pâtisserie tapissée et mettez-les au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes.
4. Faites cuire les biscuits au four pendant 8 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient très légèrement dorés. Transférez sur une plaque à biscuits et laissez refroidir complètement. Ajouter environ 1 cuillerée à café de confiture de framboises sur le biscuit du bas. Prenez délicatement en sandwich le dessus et le dessous des biscuits. Répéter avec le reste des biscuits.



Conserver dans un contenant hermétique à la température ambiante jusqu'à 24 heures, ou au réfrigérateur pendant plusieurs jours.

Cela donne environ 25-30 biscuits

Shortcake aux fraises

- **2 1/2-3 cups almond flour + more for dusting**
- **1 tasse de farine de tapioca**
- **2 cuillères à café de levure chimique**
- **1/4 de tasse d'huile de noix de coco solide**
- **1/2 cup unsweetened almond milk**
- **1 c.c. d'extrait vanille**
- **2 tbsps maple syrup or raw honey**

Pour la crème fouettée :

- **1 boîte de 14 onces (414 ml) de crème de coco ou de lait de coco entier, refroidie au réfrigérateur pendant la nuit.**
- **2-3 tbsps raw honey**
- **1 lb (0,5 kg) strawberries, halved, for topping**

1. Préchauffez le four à 400°F/200°C. Placez la farine d'amande, la farine de tapioca et la levure chimique dans un bol et mélangez avec un fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Coupez l'huile de noix de coco en petits morceaux et placez-la dans le mélange de farine. Du bout des doigts, frottez l'huile dans la farine jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure.
2. Dans un petit bol, mélanger le lait d'amande, la vanille et le sirop d'érable/miel. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme, puis ajoutez à la farine. Mélangez jusqu'à ce que la pâte se forme (vous devrez peut-être ajouter un peu plus de farine d'amande).
3. Fariner une surface et abaisser la pâte jusqu'à 1 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce grossier, découpez des disques dans la pâte et placez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Mettez au four et faites cuire pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Retirez-les du four et laissez-les refroidir pendant 15 à 20 minutes.
4. Pendant que les biscuits refroidissent, préparez votre crème fouettée. Mettez votre bol à mélanger au congélateur pendant 10 minutes. Lorsque le bol est refroidi, retirez la crème épaisse du haut de la boîte, en laissant l'eau de coco. À l'aide d'un fouet électrique, battez la crème pendant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir des pics mous. Ajoutez le miel et battez encore pendant 2 minutes. Mettez de côté.
5. Assemblez les shortcakes en plaçant une cuillère à soupe de crème fouettée sur un biscuit, suivie des fraises. Répétez avec une autre couche de chaque ou laissez tel quel. Servez immédiatement.



Rendement : environ 14-16 sablés simples et 6-8 sablés doubles.



Muffins à l'orange et aux canneberges

- 1 cup gluten-free oat flour
- 1 tasse de farine de farine de riz brun
- 1/2 tasse de sucre de noix de coco
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 2/3 cup unsweetened almond milk or light coconut milk
- 1/3 cup unsweetened applesauce
- 1/4 de tasse de jus d'orange fraîchement pressé
- Zeste d'une grande orange
- 1/4 de tasse + 2 c. à soupe d'huile de noix de coco fond de l'huile de noix de coc
- 2/3 cup dried cranberries

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule à muffins de 12 tasses de papier ou bien le graisser. Mettre de côté. Dans un bol de taille moyenne, mélanger au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun, le sucre de coco et la poudre à pâte.
2. Dans un autre bol, ajoutez le lait d'amande, la compote de pommes, le jus d'orange, le zeste d'orange et l'huile de noix de coco. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Verser les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène et sans grumeaux. Incorporer les canneberges en pliant jusqu'à ce qu'elles soient uniformément dispersées dans la pâte. Répartir uniformément la pâte à muffins dans les 12 moules à muffins.
3. Cuire au four pendant 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bruni et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laissez refroidir pendant 5 minutes dans le moule à muffins, puis mettez-les sur une grille et laissez-les refroidir complètement. Il est préférable de les déguster le jour même de la cuisson et de les conserver dans un contenant hermétique jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Cela donne 12 muffins



Mini-muffins aux myrtilles sauvages

- 1/4 de tasse de graines de ch du blanc
- 1 tasse de pur de ban de
- 1/2 cup gluten-free oat flour
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2cup frozen wild blueberries

Directions :

1. Préchauffer le four à 375°F/190°C .
2. Placez les graines de chia blanc dans le blender seul et mixez-les à vitesse élevée jusqu'à ce qu'elles soient finement moulues. Ajoutez la banane écrasée, la farine d'avoine, la poudre à lever, le sel de mer, le sirop d'érable et le jus de citron dans le blender et mixez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
3. Verser la pâte dans un bol et incorporer les myrtilles sauvages congelées. Garnissez un moule à mini-muffins de 16 mini-moules en papier sulfurisé et remplissez chacun d'une cuillère à soupe de pâte.
4. Placez le moule à mini-muffins dans le four et faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus des muffins devienne doré et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
5. Retirez les muffins du four et laissez-les refroidir avant de les manger. Ils vont continuer à se raffermir à l'intérieur en refroidissant.

Cela donne 16 muffins



Rouleaux à la banane et à la cannelle

- **3 à 4 bananes bien mûres**
- **1/4 de tasse de noix de noix hachées en gros morceaux, pour la décoration (optionnel)**

Collez la date :

- **1 cup dates, pitted**
- **1 cuillère à soupe de cannelle**
- **1/2 cuillère à café de noix de muscade moulue**
- **1/4 de cuillère à café de gingembre moulu**
- **1 c.c. d'extrait van de van de l'alcool**
- **Une pincée de sel marin (facultatif)**
- **1/2 tasse d'eau**

Date du caramel :

- **1/2 tasse de pâte de dattes (recette ci-dessus)**
- **1/3-1/2 tasse d'eau**
- **2 cuillères à soupe de beurre de cajou/beurre d'amande/tahini (facultatif)**

1. Préchauffez le four à 250°F/120°C (ou utilisez un déshydrateur alimentaire).
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Couper les bananes en 3 morceaux verticaux et les disposer sur une plaque à pâtisserie. Faire cuire pendant 2 heures au four ou 3-4 heures à 115F dans le déshydrateur, jusqu'à ce que vous puissiez les rouler sans les casser.
4. Préparez la garniture à base de pâte de dattes en combinant les dattes, la cannelle, la noix de muscade, le gingembre, la vanille, le sel et l'eau dans un robot culinaire ou un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez un peu plus d'eau si nécessaire. Réserver 1/2 tasse pour le caramel de dattes.
5. Une fois les bananes cuites, laissez-les refroidir pendant 15 minutes. Retournez les tranches de banane, puis enduisez un côté de la banane avec la pâte et roulez-la pour former un rouleau à la cannelle. Pour faire des rouleaux plus gros, enrôlez une tranche de banane supplémentaire sur le rouleau.
6. Remettez les roulés à la cannelle dans le four pendant 1,5 heure ou dans le déshydrateur pendant 2 ou 3 heures.
7. Préparez le caramel de dattes en mélangeant au fouet le caramel de



dattes séparé, l'eau et le beurre de noix (si vous en utilisez) jusqu'à obtenir une sauce lisse. Verser sur les brioches à la cannelle et saupoudrer de noix hachées (facultatif). Servir immédiatement.

Donne 9 à 12 portions



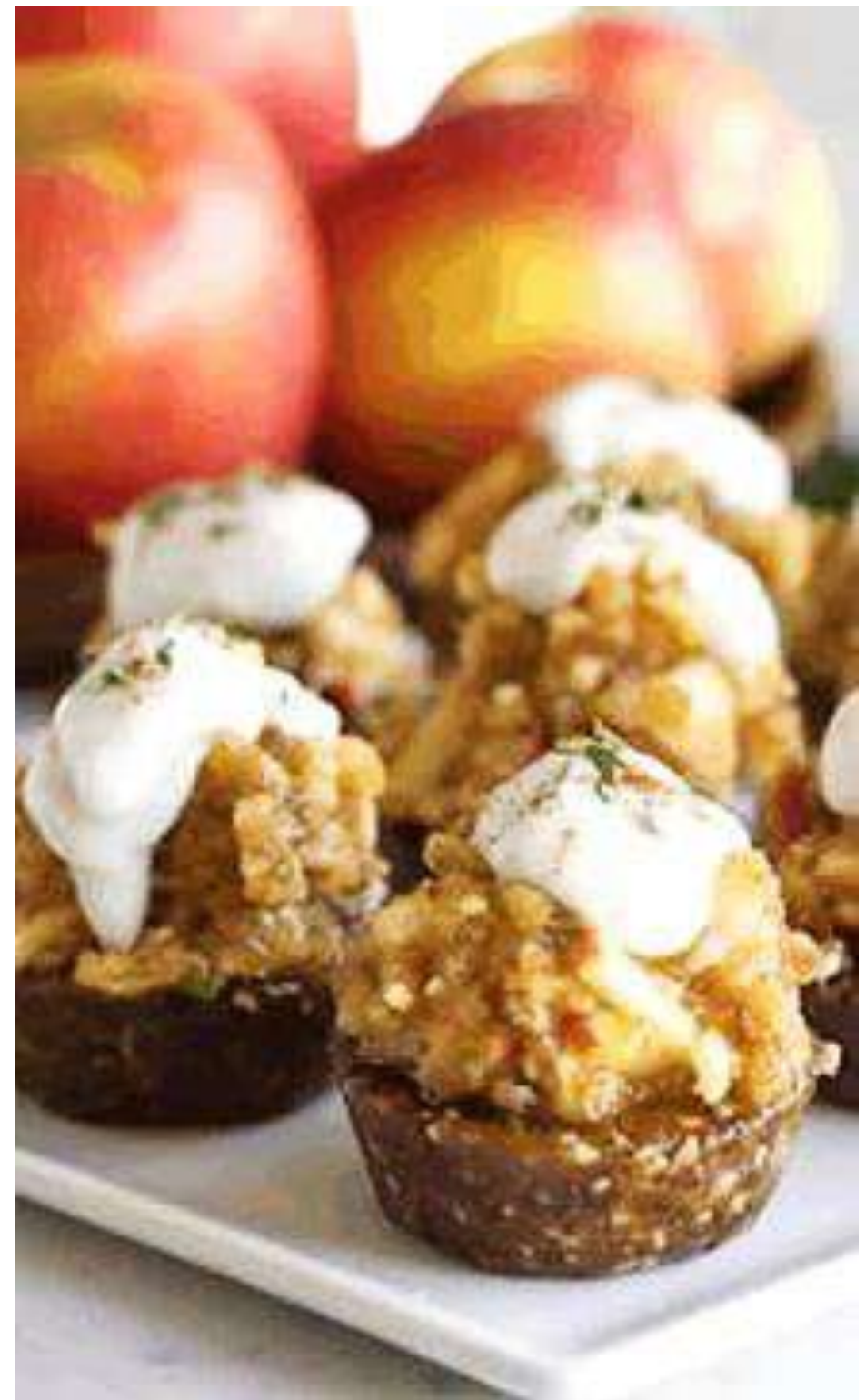
Bouchées de tarte aux pommes

- 2 tasses de pommes, coupées en gros dés
- 1 tasse de pomme en dés en dés en dés en dés en dés
- 3 tasses de dattes
- 1/2 tasse de noix
- 1 citron avec son jus
- 1/2 cup young coconut meat
- 1 cuillère à café de romarin
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1/4 cuillère à café de cannelle

Directions :

1. Pour la croûte, mélangez 1/2 tasse de noix avec 2 tasses de dattes, du sel de mer et du romarin. Tapissez un moule à mini cupcakes de pellicule plastique et pressez la croûte dans chaque moule pour former de petits moules à tarte. Couvrir et placer au congélateur.
2. Pour la garniture, passer 2C de pommes grossièrement coupées en dés, 1C de dattes, 1/2 jus de citron, le gingembre et la cannelle au robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Incorporer 1 tasse de pommes coupées en petits dés. Déposer le mélange dans chaque moule à tarte.
3. Pour la garniture de crème de coco, mixer la jeune chair de coco et 1/2 jus de citron jusqu'à obtention d'une texture lisse. Garnir chaque tarte d'une cuillerée de crème de coco et d'un peu de romarin haché. Savourez !

Donne 12 mini-tartes



Biscuits Snickerdoodle

- 1 1/2 tasse de farine d'am am am am am am 1 1 1 1 1 1
- 1/2 tasse + 1 c. à s. de farine de noix de coco
- 1 cuillère à café de levure chimique (sans aluminium)
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1/3 cup maple syrup
- 1/4 tasse d'huile de noix de coco, fondue
- 2 c. à c. d'extrait de vanille sans alcool

Revêtement :

- 2 cuillères à café de cannelle
- 1/4 de tasse de sucre de coco

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Mélangez la cannelle et le sucre de coco pour faire le revêtement. Mettez de côté.
3. Placez la farine d'amande, la farine de noix de coco, la poudre à pâte, le sel de mer et la cannelle dans un bol de taille moyenne et fouettez jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Ajoutez le jus de citron, le sirop d'érable, l'huile de coco, la vanille et remuez jusqu'à obtenir une pâte uniforme. Si le mélange est trop humide, ajoutez un peu plus de farine de noix de coco.
4. Prélevez des cuillères à soupe pleines de pâte et formez des boules. Roulez-les dans le sucre de coco à la cannelle et placez-les sur le papier sulfurisé. Aplatissez-les doucement avec votre paume ou le fond d'un verre.
5. Mettez au four et faites cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fond soit légèrement bruni. Retirez du four et laissez refroidir complètement.

Donne : 10-12 biscuits



Biscuits au sucre

- 1 1/3 de tasse de farine d'amande
- 1/4 de tasse de fécule de tapioca
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 tbsp melted coconut oil
- 1/4 tasse de sirop d'érable
- 1 c.c. d'extrait de vanille
- 1/4 cup maple sugar, to coat

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Comme une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
3. Mélangez la farine d'amande, la fécule de tapioca et la levure chimique dans un bol de taille moyenne. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Ajoutez l'huile de noix de coco fondue, le sirop d'érable et la vanille. Remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse et ferme. Ajouter plus de farine d'amande si nécessaire dans la pâte est trop humide. Réfrigérer pendant 15 minutes.
5. À l'aide d'une cuillère à soupe, former des boules de pâte, puis les enrober de sucre d'érable. Disposer les boules sur la plaque à pâtisserie préparée, en laissant au moins 3 pouces (8 cm) entre elles. Presser avec le fond d'un verre à boire jusqu'à ce que la pâte ait une épaisseur de 1/3 à 1/2 pouce (1 cm).
6. Faites cuire pendant 9 à 11 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés mais que le centre soit encore mou. À déguster de préférence le jour même de la cuisson et à conserver dans un récipient hermétique jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Cela donne 16 à 18 biscuits



Biscuits au sésame

- **1/2 cup room temperature tahini**
- **1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac**
- **2 cuillères à soupe de sucre de coco**
- **1/4 de cuillère à café de levure chimique**
- **2 tbsp gluten free oat flour**
- **1/2 cup garbanzo bean flour, more if needed**
- **1/4 cup sesame seeds, for coating**

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Dans un bol, mélanger le tahini, le sirop d'érable et le sucre de coco. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Dans un autre bol, mélangez la levure chimique, la farine d'avoine et la farine de de la farine de haricots garbanzo.
5. Ajoutez les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuez jusqu'à obtenir une pâte ferme. Placez-la au réfrigérateur pendant 10 minutes.
6. Placez les graines de sésame dans un petit bol. À l'aide d'une cuillère à biscuits de 1 1/2 pouce (4 cm), ramasser la pâte et la rouler en boules, puis la rouler dans les graines de sésame. Déposer les boules sur la plaque à pâtisserie préparée et les presser légèrement avec la paume de la main ou avec le fond d'un verre, jusqu'à ce qu'elles aient une épaisseur d'environ 1 cm.
7. Faites cuire au four pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés. Laissez reposer pendant 5 minutes avant de placer les biscuits sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.
8. Se conserve à température ambiante dans un récipient hermétique.

Cela donne 14 à 16 biscuits



Beignets au cidre de pomme

- 1 tasse de jus de cidre de pomme, réduit à 1/2 tasse (voir instructions)
 - 2/3 cup unsweetened applesauce
 - 1/2 cup light coconut milk or unsweetened almond milk
 - 1/3 cup melted coconut oil
 - 2 t.c. de graines de lin moulues
 - 2 1/2 cup gluten-free oat flour
 - 1 tasse de farine de farine de riz brun
 - 1 1/4 tasse de sucre de coco
 - 2 cuillères à café de levure chimique
 - 1 cuillère à café de cannelle
 - 1/2 cuillère à café de cardamome moulue
 - 1/2 cuillère à café de clous de girofle moulus
- Enrobage de sucre à la cannelle
- 1/2 tbsps melted coconut oil
 - 1/3 cup maple sugar
 - 2 cuillères à café de cannelle

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Graisser légèrement un moule à 12 donuts. Mettre le jus de cidre de pomme dans une petite casserole et laisser mijoter pendant environ 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié. Mesurer 1/2 tasse et la placer dans un bol de taille moyenne.
2. Ajouter la compote de pommes, le lait de coco, l'huile de coco et les graines de lin. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et mettez de côté.
3. Dans un autre bol, mélangez la farine d'avoine, la farine de riz brun, le sucre de coco, la levure chimique, la cannelle, la cardamome et les clous de girofle. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
5. Déposez la pâte à la cuillère ou à la pipe dans le moule à beignets graissé.
6. Faire cuire de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement brun et qu'un cure-dent inséré ressorte propre. Laissez refroidir pendant 5 minutes dans le moule à beignets, puis mettez-les sur une grille et laissez-les refroidir complètement.
7. Dans un petit bol plat, mélanger au fouet le sucre d'érable et la cannelle. Badigeonner très légèrement les beignets d'huile de noix de coco, puis les tremper dans le sucre à la cannelle jusqu'à ce qu'ils soient complètement recouverts. Répétez l'opération avec les autres beignets.
8. Ces beignets sont meilleurs lorsqu'ils sont dégustés le jour de la cuisson et conservés dans un contenant hermétique jusqu'à leur utilisation.



Cela donne 12 beignets



Donuts à la cannelle

- **1 cup gluten-free oat flour**
- **1/2 cup almond flour**
- **1/2 c. à c. de lev lev poudre sans aluminium**
- **1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **1/4 cuillère à café de sel de mer**
- **1 cuillère à café de cannelle**
- **1/3 de tasse de sucre de noix de coco**
- **1 c.c. d'extrait van de van de l'alcool**
- **1 cuillère à café de jus de citron**
- **1 tbsp maple syrup**
- **1/2 cup unsweetened almond milk**

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Ajoutez la farine d'avoine, la farine d'amande, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel marin, la cannelle et le sucre de coco dans un bol de taille moyenne et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
3. Dans une petite carafe, mélangez la vanille, le jus de citron, le sirop d'érable et le lait d'amande non sucré.
4. Versez par-dessus les ingrédients secs et remuez avec une spatule jusqu'à ce que le tout soit mélangé. La pâte doit être très épaisse mais coulante - ajoutez un peu plus de farine d'avoine si nécessaire. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu plus de lait d'amande.
5. Placez la pâte dans une poche à douille ou un sac à fermeture éclair dont vous aurez coupé le coin. Déposez-la dans un moule à beignets antiadhésif et faites-la cuire pendant 12 à 14 minutes. Laisser refroidir complètement dans le moule avant de servir.



Donuts à la citrouille

Des
beignets
:

- 1 cup pumpkin puree
- 2/3 cup pure maple syrup
- 1/4 de tasse + 2 c. à soupe d'huile de noix de coco fond de l'huile de noix de coco
- 1 1/2 cups gluten free oat flour
- 1/2 cup brown rice flour
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 2 cuillères à café de cannelle

Glaçage à la cannelle :

- 3/4 cup cashews, soaked for 1 hour in hot water
- 2 1/2 tbsp maple syrup
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1/8 cuillère à café de cardamome
- 1/4 de tasse d'eau

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Graisser légèrement un moule à 12 donuts. Me
2. Dans un bol de taille moyenne, mélangez au fouet la purée de citrouille, le sirop d'érable et l'huile de noix de coco. Dans un autre bol, ajoutez la farine d'avoine, la farine de riz brun, la poudre à pâte et la cannelle. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et sans grumeaux.
3. Versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Déposer la pâte à la cuillère ou à la pipe dans le moule à beignets graissé. Faire cuire au four pendant 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement brun et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laissez refroidir pendant 5 minutes dans le moule à beignets, puis mettez-les sur une grille et laissez-les refroidir complètement.
4. Pour faire le glaçage, ajoutez les noix de cajou égouttées, le sirop d'érable, l'huile de noix de coco, la cannelle, la cardamome et l'eau dans un mélangeur et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit très lisse, pendant 4 à 5 minutes, en raclant les côtés au besoin. Lorsque les



beignets sont refroidis, trempez-les dans le glaçage. À déguster de préférence le jour de la cuisson et à conserver dans un récipient hermétique jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Cela donne 12 beignets



Donuts aux myrtilles sauvages

- 1 1/2 cup **gluten-free oat flour**
 - 1/2 cup **brown rice flour**
 - 2/3 cup **coconut sugar**
 - 1 1/2 c. à thé de **poudre à pâte**
 - 1/2 cup **almond or coconut milk**
 - 1/3 de tasse de de la comp comp comp comp comp comp pour la pomme
 - 1/4 de tasse d'**huile de noix de coco fondue**
 - 1 cuillère à café de **vanille sans alcool extrait ou poudre de vanille**
 - 1/2 cup **frozen wild blueberries**
- Glaçage aux myrtilles :
- 1/3 cup **defrosted wild blueberries**
 - 1/2 cup **cashews**
 - 3 tbs **maple syrup**
 - 1 tbs **lemon juice**
 - 3 cu **cuillères à soupe d'huile de coc du fon**
 - 1-2 tbs **water, to blend**

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Graisser légèrement un moule à 6 donuts. Mett
2. Dans un bol de taille moyenne, mélanger au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun, le sucre de coco et la levure chimique. Mettre de côté. Dans un autre bol, combinez le lait d'amande, la compote de pommes, l'huile de noix de coco et la vanille. Fouettez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange uniforme.
3. Versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. La pâte doit être très épaisse - ajoutez un peu plus de farine d'avoine si nécessaire pour atteindre cette consistance. Incorporer délicatement les bleuets sauvages à la pâte. Déposer la pâte à la cuillère ou à la pipe dans le moule à beignets graissé.
4. Faire cuire de 16 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement bruni et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laissez refroidir pendant 5 minutes dans le moule à beignets, puis mettez-les sur une grille et laissez-les refroidir complètement.
5. Pour faire le glaçage, ajoutez les myrtilles, les noix de cajou, le sirop d'érable, le jus de citron, l'huile de noix de coco et le wa-ter dans un mélangeur et mélangez jusqu'à ce que ce soit très lisse, en raclant les côtés au besoin. Trempez les beignets dans le glaçage un par un. À



déguster de préférence le jour de la cuisson et à conserver dans un récipient hermétique jusqu'à ce qu'on en ait besoin.

Cela donne 6 beignets



Biscuits pour le petit-déjeuner à la banane

- **1 grosse banane mûre (environ 1/2 tasse de purée)**
- **1 cup gluten-free oats**
- **1 cuillère à café de cannelle**
- **1/4 de tasse de canneberges ou de raisins secs (facultatif)**

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
2. Placez la banane dans un bol de taille moyenne et écrasez-la avec une fourchette. Ajoutez l'avoine, la cannelle et les canneberges ou les raisins secs, si désiré. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
3. Prélevez le mélange à l'aide d'une cuillère à soupe bien remplie - vous devriez obtenir environ 8 biscuits. Placez-les sur la plaque à pâtisserie et aplatissez-les légèrement pour former des disques.
4. Mettez les biscuits au four et faites-les cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur les côtés. Laissez-les refroidir complètement avant de les manger.



Biscuits à la farine d'avoine et aux raisins

- 2 tbsps ground golden flax seeds
- 6 cuillers d'eau
- 1 1/2 tasse d'un rouleau d'av av av av av sans gluten
- 1 cup gluten-free oat flour
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 tso de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 1/4 de tasse d'huile de noix de coco
- 1/3 cup maple syrup
- 1 c.c. d'extrait van de van de l'alcool
- 3/4 cup organic raisins

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Mélangez les graines de lin moulues et l'eau pour obtenir l'œuf de lin. Laissez tremper pendant 15 minutes.
2. Dans un bol de taille moyenne, combinez l'avoine, la farine d'avoine, le sucre de coco, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel marin. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Dans un autre bol, mélangez au fouet l'huile d'avocat, le sirop d'érable, la vanille et l'œuf de lin. Ajoutez-les aux ingrédients secs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte uniforme. Incorporer les raisins secs.
3. À l'aide d'une grande cuillère à biscuits, prélever le mélange et le déposer sur le papier sulfurisé. Aplatir en disques ronds à l'aide d'une fourchette. Mettez-les au four et faites-les cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirer du four et laisser refroidir.

Cela donne 20-25 biscuits



Biscuits aux figues

Remplissage :

- **2 cups stems removed and roughly chopped dried figs**
- **2 cuillères à soupe de sucre de coco**
- **1/4 de tasse de compote de pommes**
- **1/2 tasse d'eau**
- **1 cuillère à café de jus de citron**

Pâte à biscuits :

- **2 t.c. de graines de lin moulues**
- **1/4 de tasse de compote de pommes**
- **1/2 tasse de sucre de noix de coco**
- **1 tsp vanilla powder or alcohol-free vanilla extract**
- **1/4 de tasse d'huile de noix de coco fond**
- **1 cup gluten free oat flour**
- **1/3 cup brown rice flour**
- **2 tbsps tapioca flour**
- **1/2 cuillère à café de levure chimique**

1. Dans une petite casserole, mélangez les figues séchées, le sucre de coco, la compote de pommes, l'eau et le jus de citron. Portez à ébullition, puis réduisez pour faire mijoter et laissez cuire pendant environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les figues soient tendres et que le liquide ait réduit. Placez le tout dans un robot culinaire ou un mélangeur et pulsez plusieurs fois jusqu'à ce que vous obteniez une pâte épaisse et uniforme. Mettre de côté.
2. Pour faire la pâte à biscuits, combinez les graines de lin moulues, la compote de pommes, le sucre de coco, la vanille et l'huile de coco dans un bol. Fouettez jusqu'à ce que la pâte soit uniforme. Dans un autre bol, mélangez au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun, la farine de tapioca et la poudre à pâte. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez jusqu'à obtenir une pâte molle et uniforme. Réfrigérer pendant 30 minutes.
3. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé
4. Pour assembler, étaler la pâte à biscuits refroidie sur une épaisseur d'environ 6 mm entre deux feuilles de papier sulfurisé. Coupez les bords irréguliers pour obtenir un rectangle. Coupez le rectangle en deux dans le sens de la largeur. Sur l'une des moitiés, étalez une ligne de garniture d'environ 2 cm (1 po) de large sur la longueur, plus près d'un bord. Soulevez un bord de la pâte (vous pouvez utiliser le papier sulfurisé pour cela) et repliez-le sur le milieu. Roulez délicatement la bûche de façon à ce que la couture soit sur le fond. Coupez en biscuits.
5. Répétez l'opération avec l'autre moitié de la pâte. Ramassez les restes de pâte et recommencez. Transférez les biscuits dans le moule préparé et faites-les cuire pendant 12-13 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Laissez refroidir brièvement sur la plaque, puis transférer sur une grille pour refroidir complètement. Il est préférable de les conserver dans un récipient hermétique à température ambiante jusqu'à ce que vous en ayez besoin.



Donne 25-30 biscuits



Biscuits au beurre de noix

- 1 tasse de beurre de noix à température ambiante, comme le beurre d'amande, le beurre de graines de tournesol ou le tahini.
- 1/2 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'é d's
- 2 c.c. d'extrait de van de van de l'alcool ou de poudre de van de van de 2 c.c.
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cup gluten free oat flour
- 3/4-1 1/4 tasse de farine de fèves garbanzo, selon le beurre de noix utilisé

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Fouetter ensemble le beurre de noix, le sirop d'érable et la vanille jusqu'à ce qu'ils soient uniformes. Ajouter la poudre à pâte, la farine d'avoine sans gluten et la farine de fèves garbanzo dans le bol. Remuez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte épaisse et uniforme, que vous pouvez rouler en boules. Ajouter de la farine de fèves garbanzo si nécessaire.
4. Réfrigérer la pâte pendant 10 minutes, puis la rouler en boules et la placer sur la plaque à pâtisserie préparée. Aplatir en appuyant avec une fourchette, en créant un motif croisé.
5. Faire cuire les biscuits pendant 11-12 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement bruni. Retirer et laisser refroidir complètement sur une grille de refroidissement. Les biscuits vont durcir en refroidissant. Ils se conservent mieux dans un récipient hermétique à température ambiante.

Cela donne 14 à 16 biscuits



Biscuits Anzac

- 1 c. à c. de graines de lin moulues + 2 1/2 c. à c. d'eau
- 1 cup rolled oats
- 3/4 cup desiccated coconut
- 2/3 cup coconut sugar
- 1/2 cup gluten-free oat flour
- 1/2 cup almond flour
- 1/3 cup melted coconut oil
- 2 tbsps maple syrup
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillers à soupe d'eau bouillante

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Dans un petit bol, combinez les graines de lin moulues et l'eau pour obtenir un œuf de lin. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et mettre de côté. Dans un autre bol, mélangez l'avoine, la noix de coco, le sucre de coco, la farine d'avoine et la farine d'amande. Mettre de côté.
4. Mélangez l'huile de coco fondue et le sirop d'érable dans une petite casserole et faites chauffer jusqu'à ce que le mélange soit uni. Dans un petit bol, mélangez le bicarbonate de soude et l'eau bouillante. Ajouter au mélange de sirop d'érable et d'huile de coco et bien mélanger. Versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Ajoutez l'œuf de lin. Remuez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte uniforme.
5. Façonnez délicatement la pâte en boules avec vos mains (le mélange est assez molle et collante) et la placer sur la plaque de cuisson préparée, en laissant à peu près 8 cm (3 pouces) entre chaque boule. Recouvrez le fond d'un verre de papier sulfurisé et appuyez sur les boules pour les aplatir et en faire des biscuits. Veillez à laisser de l'espace entre les biscuits ; ils s'étaleront pendant la cuisson.
6. Faites cuire au four pendant 16 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bruni. Les biscuits doivent être encore mous à ce stade ; ils vont durcir en refroidissant. Retirez les biscuits du four et laissez-les refroidir pendant 5 minutes sur la plaque de cuisson, puis transférez-les sur une grille pour les laisser refroidir complètement. Il est préférable de les conserver dans un récipient hermétique à température ambiante jusqu'à ce que vous en ayez besoin.



Cela donne 20 biscuits

Biscuits Pignoli (pignons de pin)

- 1 tbsp ground flaxseeds
- 2 2 de l'eau de 2 2 de l.c.
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco adoucie
- 1/2 cup maple sugar
- 1 1/4 de tasse d'am am am d'am d'farine
- 1/3 cup pine nuts

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Dans un bol, mélanger au fouet les graines de lin moulues et l'eau. Mettre de côté pendant 5 minutes.
4. Ajoutez l'huile de coco et le sucre d'érable dans le bol. Remuez jusqu'à ce que vous obteniez un mélange uniforme. Incorporez la farine d'amande jusqu'à ce que vous obteniez une pâte ferme et facile à rouler. Réfrigérer pendant 15 minutes.
5. À l'aide d'une cuillère à soupe, prendre la pâte et la déposer sur la plaque à pâtisserie préparée. Saupoudrer les pignons de pin sur les biscuits, en les enfonçant légèrement. Faire cuire au four pendant 14 à 18 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser reposer pendant 5 minutes avant de placer les biscuits sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement. Ils se conservent mieux à température ambiante dans un récipient hermétique.

Cela donne 12-14 biscuits



Lemon Snaps

- **1 tbsp ground flaxseeds**
- **2 2 de l'eau de 2 2 de l.c.**
- **1/4 de tasse d'huile de noix de coco adoucie**
- **2 tbsp maple sugar**
- **1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac**
- **2 1/2 tbsp lemon juice**
- **1 cuillère à café de zeste de citron**
- **1 tasse d'am d'am d'am d'farine**
- **1/2 cup gluten-free oat flour**
- **1 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **1 cuillère à café de levure chimique sans aluminium**

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Dans un bol, mélangez les graines de lin moulues et l'eau. Mettez de côté pendant 5 minutes pour que les graines de lin puissent se dilater. Incorporez l'huile de coco, le sucre d'érable, le sirop d'érable, le jus de citron et le zeste de citron jusqu'à obtenir un mélange uniforme.
4. Dans un autre bol, mélanger au fouet la farine d'amande, la farine d'avoine, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Ajouter le mélange sec au mélange humide en deux parties, en remuant pour former une pâte lâche. Faites refroidir la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes.
5. À l'aide d'une cuillère à biscuits de 1 1/2 pouce (4 cm), prendre la pâte et la rouler en boules. La pâte doit être assez molle. Placez-la sur une plaque à pâtisserie préparée et appuyez légèrement dessus avec votre paume.
6. Faites cuire au four pendant 16-18 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Les biscuits doivent être assez mous à ce stade ; ils vont durcir en refroidissant. Laissez reposer pendant 5 minutes avant de placer les biscuits sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement.
7. Se conserve à température ambiante dans un récipient hermétique.



Cela donne 14 à 16 biscuits



Macarons au citron et à la noix de coco

- 1 1/2 tasse de noix de coco râpée
- 1/4 cup almond flour
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco solide
- 1/4 cup pure maple syrup
- 1 1/2 tbsp fresh lemon juice
- Zeste d'un grand citron
- Une pincée de sel marin
- 1 c. à c. d'extrait van de van de l'alcool

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Recouvrez une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.
3. Mettez tous les ingrédients dans un robot et mixez-les plusieurs fois jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et que les copeaux de noix de coco soient plus petits mais encore visibles.
4. À l'aide d'une cuillère à biscuits, formez des boules bien tassées du mélange de noix de coco et placez-les sur la plaque à pâtisserie.
5. Faire cuire au four pendant 12-14 minutes, jusqu'à ce que le fond soit doré. Retirer du four et laisser refroidir complètement sur une grille de refroidissement.

Donne : 12-16 biscuits



Tarte aux pommes au romarin

- **3 tasses de noix**
- **6 cups dates, divided**
- **1 tasse de noix de coco râpée non sucrée**
- **2 cuillères à soupe de feuilles de rom rom rom rom 2 cuillères à soupe de feuilles c**
- **1/2 cuillère à café de sel de mer**
- **10 pommes**
- **2 cuillères à soupe de jus de citron**
- **2 cuillères à soupe de miel**
- **2 cuillères à soupe de lait de coco**
- **1/2 cuillère à café de cannelle**
- **1/2 cuillère à café de poudre de gousse de vanille**

1. Pour la croûte, mettez les noix, 4 tasses de dattes, la noix de coco râpée, les feuilles de romarin et le sel marin dans le robot culinaire et mixez le tout.
2. Pressez le mélange de la croûte au fond et sur les côtés d'un moule à gâteau à charnière et placez la croûte au congélateur pendant 30 minutes.
3. Tranchez très finement les pommes à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau. Vous devriez obtenir environ 8 tasses de tranches de pommes. Placez les tranches de pommes dans un bol de taille moyenne.
4. Mélangez les 2 tasses de dattes restantes, le jus de citron, le miel, le lait de coco, la cannelle et la vanille jusqu'à obtenir une "sauce caramel".
5. Versez la "sauce caramel" sur les tranches de pommes. Mélangez délicatement les tranches de pommes pour les combiner. Mettez la garniture aux pommes au réfrigérateur pour qu'elle s'imprègne pendant 30 minutes ou toute la nuit.
6. À l'aide d'une cuillère à rainures, placez les tranches de pommes dans la tarte, en laissant l'excédent d'humidité s'écouler. Remplissez la tarte de pommes jusqu'au sommet de la croûte, puis appuyez doucement pour vous assurer que la tarte est bien tassée. Servez et appréciez !

Donne une tarte profonde



Tarte aux mûres

Pour la
croûte :

- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1/2 tasse de compote de pommes
- 2/3 cup coconut sugar
- 1/2 tasse d'huile de noix fond de coco
- 2 cup gluten free oat flour
- 2/3 cup brown rice flour
- 1/4 tasse de farine de tap tap du tap du tap

Pour la garniture :

- 7 cups fresh or frozen blackberries
- 2/3 cup maple syrup or raw honey
- 1/3 cup arrowroot or tapioca starch
- 1 tbsp lemon juice

1. Pour faire la croûte, combinez les graines de lin moulues, la compote de pommes, le sucre de coco et l'huile de coco dans un bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
2. Dans un autre bol, mélangez au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun et la farine de tapioca.
3. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte. Réfrigérer pendant 30 minutes.
4. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
5. Séparer 1/4 de la pâte pour la garniture et mettre de côté. Étaler le reste de la pâte entre deux feuilles de papier parchemin, puis la transférer dans un plat à tarte de 9 pouces (22 cm). Avec vos mains, pressez la pâte uniformément au fond et sur les côtés du plat. Vous pouvez utiliser un verre pour aplatir le fond. Piquez la pâte plusieurs fois avec une fourchette. Réfrigérez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
6. Abaissez le reste de la pâte et découpez des formes à l'aide d'un emporte-pièce. Réfrigérer jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
7. Pour préparer la garniture, mélangez les mûres, le sirop d'érable, l'arrowroot et le jus de citron dans une grande casserole. Portez le feu à moyen-élevé et faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à obtenir un mélange très épais.
8. Transférez la garniture dans la croûte préparée et disposez les découpes de pâte sur le dessus. Faites cuire au four pendant 25-30 minutes jusqu'à



ce que la croûte soit dorée.

Laisser refroidir la tarte complètement avant de la servir.

Pour 6 à 8 personnes, donne une tarte de 9 pouces (22 cm).



Tarte aux myrtilles sauvages

Pour la croûte :

- 3 f.d.c. de graines moulu du lin
- 1/3 de tasse de de la comp comp comp comp comp pour la pomme
- 1/2 tasse de sucre de noix de coco
- 1/3 cup melted coconut oil
- 1 1/2 tasse de farine d'avoine sans gluten
- 1/2 cup brown rice flour
- 3 tbsp tapioca flour

Garniture de crumble :

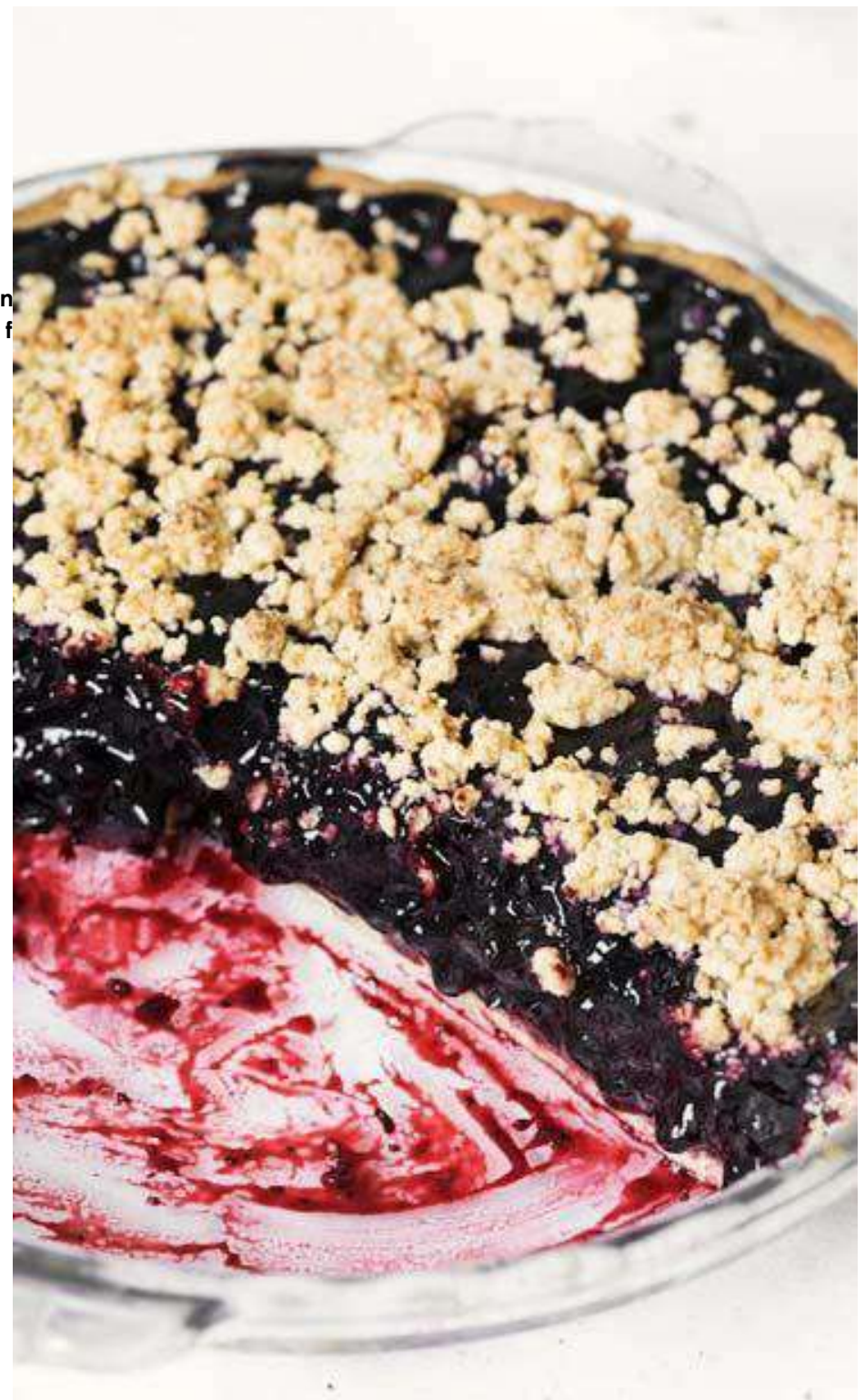
- 1/3 cup gluten free oat flour
- 2 tbsp brown rice flour
- 1 1 de sucre de noix de coc du sucre de n
- 2 c.c. d'huile de noix de coco fon fon fon f

Remplissage :

- 6 cups frozen wild blueberries
- 2/3 cup raw honey or maple syrup
- 1/3 cup arrowroot starch or tapioca starch
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Pour faire la croûte, combinez les graines de lin moulues, la compote de pommes, le sucre de coco et l'huile de coco dans un bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Dans un autre bol, mélangez au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun et la farine de tapioca. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélangez jusqu'à obtenir une pâte molle et uniforme. Réfrigérer pendant 30 minutes.
3. Étendre la pâte entre deux feuilles de papier parchemin, puis la transférer dans un plat à tarte de 9 pouces (22 cm). Avec vos mains, pressez la pâte uniformément au fond et sur les côtés du plat. Vous pouvez utiliser un verre pour aplatir le fond. Piquez la pâte plusieurs fois avec une fourchette. Réfrigérez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
4. Pour préparer la garniture de crumble, combinez la farine d'avoine, la farine de riz brun et le sucre de coco dans un petit bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme, puis versez l'huile de noix de coco fondue. Frottez les ingrédients humides dans les ingrédients secs jusqu'à ce que vous obteniez un mélange friable. Mettez de côté.
5. Pour faire la garniture, combiner les bleuets sauvages, le sirop d'érable, l'arrowroot et le jus de citron dans une grande casserole. Porter le feu à moyen-élevé et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que vous obteniez un mélange très épais. Transférer la garniture dans la croûte préparée et recouvrir de crumble. Faites cuire au four pendant 25 à 35 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir la tarte complètement avant de la servir.

Pour 6 à 8 personnes, donne une tarte de 9 pouces (22 cm).



Tarte au citron vert

- 3 tasses de dattes
- 2 tasses de noix de macadamia
- 1/2 teaspoon vanilla bean powder, divided
- 1/4 cuillère à café de sel de mer
- 90 g de mousse irlandaise (trempée toute la nuit)
- 1/2 tasse d'eau
- 3/4 tasse de jus de lime
- 1 avocat
- 1 banane
- 1/4 de tasse de lait de coco lourd (provenant de la crème séparée sur le dessus de la boîte)
- 1/4 tasse + 2 cuillères à soupe de sirop d'é érable 1 tasse de crème fou fou mon

1. Pour la croûte, mettez les dattes, les noix de macadamia, 1/4 de cuillère à café de poudre de gousse de vanille et 1/4 de cuillère à café de sel dans le robot culinaire et mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien combinées. Pressez le mélange de la croûte dans le fond de huit pots Mason de 8 onces (vous pouvez aussi remplacer ce mélange par 2 moules à tarte de 9 pouces (22 cm)).
2. Pour la garniture key lime, mélangez la mousse irlandaise avec l'eau et le jus de citron vert jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Ajoutez l'avocat, la banane, le lait de coco concentré, le sirop d'érable et une cuillère à café de poudre de gousse de vanille. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Versez la garniture au citron vert dans les mini pots Mason jusqu'à environ 1 cm (1/2 pouce) du haut. Laissez refroidir au congélateur pendant 20 minutes jusqu'à ce que la garniture soit légèrement raffermie.
5. Recouvrez chacun des pots de crème de coco et placez-les au réfrigérateur pendant 3 heures ou plus avant de les servir.

Donne huit mini-tartes en pot Mason ou deux tartes de 9 pouces (22 cm).



Gâteau d'anniversaire Funfetti

Pour le gâteau :

- **2 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **1/2 cup brown rice flour**
- **1/2 tasse de farine de noix de coco**
- **1 1/4 tasse de sucre de coco**
- **1 cuillère à soupe de levure chimique**
- **1 tasse de compote de pommes non sucrée**
- **2/3 cup unsweetened almond milk or light coconut milk**
- **1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondue**
- **1 tbsp alcohol-free vanilla extract**
- **2 t.c. de graines de lin moulues**

Pour le glaçage :

- **Crème du haut de 3 boîtes de 400 ml de crème de coco réfrigérée.**
- **3-4 tbsp maple syrup, more to taste**
- **1/3 de tasse de paillettes propres (si vous ne pouvez pas vous procurer de paillettes propres, vous pouvez aussi utiliser des baies coupées en tranches pour décorer le gâteau)**

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
2. Tapisser deux moules à gâteau à charnière de 9 pouces (22 cm) de papier parche.
3. Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun, le sucre de coco et la levure chimique. Mettre de côté.
4. Dans un autre bol, ajoutez la compote de pommes, le lait d'amande, l'huile de noix de coco et les graines de lin. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
5. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez jusqu'à obtenir une pâte uniforme, très épaisse mais coulante. Divisez la pâte en deux et versez-la dans les moules préparés.
6. Faire cuire au four de 23 à 26 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement bruni et qu'un cure-dent ressorte propre lorsqu'il est inséré.
7. Laissez refroidir pendant 5 minutes dans le moule, puis retirez-le et laissez-le refroidir complètement sur une grille.
8. Pour faire le glaçage, fouettez la crème de noix de coco froide avec le sirop d'érable jusqu'à ce qu'elle devienne mousseuse en utilisant un batteur électrique.
9. Pour assembler le gâteau, placez une couche de gâteau sur une assiette de service. Étalez une couche de crème de noix de coco fouettée sur le dessus. Placez la deuxième couche de gâteau sur le dessus et étalez la crème de noix de coco fouettée sur le dessus et les côtés. Mettez un peu de crème de noix de coco dans une poche à douille et faites des



tourbillons sur le dessus du gâteau. Pressez les paillettes sur les côtés du gâteau et saupoudrez-en quelques-unes sur le dessus.

10. Gardez le gâteau au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Bon appétit !

Pour 6 personnes, cela donne une tarte de 9 pouces (22 cm).



Tarte à la crème de banane

- 2 tasses de noix de cajou
- 1/2 tasse de beurre de noix de ca ca de cas
- 1/2 cup + 2 tablespoons honey, divided
- 1 cup unsweetened shredded coconut
- 6 bananas, divided
- 2 1/2 (70 g) d'on on d'ir M mousse, tre tre tre tre tre tre la nuit
- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 tasse de lait de coco lourd (provenant de la crème séparée sur le dessus de la boîte)
- 1/2 cuillère à café de poudre de gousse de vanille

Directions :

1. Pour la croûte, mettez les noix de cajou, le beurre de cajou, 1/4 de tasse de miel et la noix de coco râpée dans le robot culinaire et mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Pressez fermement la croûte au fond et sur les côtés d'un moule à tarte profond. Placez au congélateur pendant 30 minutes.
2. Pour préparer la garniture, mettez la mousse irlandaise dans le blender avec 1/2 tasse d'eau et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Ajoutez au mixeur 4 bananes, 6 cuillères à soupe de miel, la poudre de gousse de vanille et le lait de coco lourd. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
4. Couper en tranches les 2 bananes restantes et les disposer au fond du fond de tarte. Versez la garniture mélangée dans la croûte.
5. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de servir.

Donne une tarte profonde



Mini tartes à la crème de coco à la lavande

- 2 tasses de noix de cajou
- 1 cup unsweetened shredded coconut
- 2 1/2 cups dates
- 1/2 cuillerée à soupe de lavande séchée
- 4 tasses de crème fouettée à la noix de coco
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande (facultatif)

Directions :

1. Pour la croûte, placez les noix de cajou, la noix de coco râpée, les dattes et la lavande séchée dans le robot culinaire et mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien combinées. Pressez le mélange de croûte dans le fond de 4 moules à tarte miniatures.* Placez les croûtes au congélateur pendant 30 minutes.
2. Dans un bol en métal, mélangez au fouet la crème de noix de coco et l'huile de lavande jusqu'à obtenir un mélange homogène. Remplissez chaque fond de tarte de crème de coco et laissez reposer au congélateur pendant dix minutes supplémentaires avant de servir.

Notes :

- La lavande séchée et l'huile essentielle de lavande doivent être de qualité alimentaire.
- Un moule à tarte ordinaire de 9 pouces (22 cm) peut être utilisé à la place des moules miniatures.

Donne quatre mini-tartes de 4 pouces (10 cm).



Tarte aux pêches à la menthe et au miel

- 3 tasses de dattes
- 1 1/2 tasse de noix de coco non sucrée râpée
- 5 feuilles de menthe
- 1/2 cuillère à café de zeste de citron
- 6 grandes pêches
- 4 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

1. Pour la croûte, placer les dattes, la noix de coco râpée, les feuilles de menthe et le zeste de citron dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés. Pressez fermement le mélange de la croûte dans le fond d'un moule à tarte de 9 pouces (22 cm). Placez la croûte au congélateur pendant 30 minutes.
2. Peler et couper en tranches les 6 pêches dans un bol de taille moyenne. Dans un petit bol, fouetter le jus de citron et le miel jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Verser sur les pêches et remuer délicatement pour les enrober. Disposez les pêches dans le fond de tarte et servez !

Donne une tarte de 9 pouces (22 cm)



Tarte à la mangue

- 2 tasses de dattes
- 2 tasses de mûres séchées
- 1/2 cuillère à café de zeste de lime
- 3 tasses de mangue fraîche
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1/8 de cuillère à café de curry en poudre (facultatif)

1. Pour la croûte, mettez les dattes et les mûres dans le robot culinaire et mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien combinées.
2. Pressez fermement le mélange de croûte dans le fond d'un moule à tarte de 8 pouces (20 cm). Placez le moule à tarte au congélateur pendant 30 minutes.
3. Pour préparer la garniture, mixez la mangue, le jus de citron vert et (si vous vous sentez aventureux) le curry en poudre jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Versez la garniture de mangue mélangée dans le fond de tarte et laissez reposer au congélateur pendant 15 minutes supplémentaires.

Donne une tarte de 8 pouces (20 cm)



Tarte à la confiture de framboises

- 5 tasses de dattes
- 2 tasses de mûres séchées
- 4 tasses de framboises
- 1/4 de tasse de jus de citron

1. Pour la croûte, mettez 4 tasses de dattes et les mûres séchées dans le robot culinaire et mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien combinées.
2. Pressez uniformément le mélange de la croûte dans le fond d'un moule à tarte de 10 pouces (25 cm). Placez la croûte au congélateur pendant 30 minutes.
3. Mélangez 2 tasses de framboises, 1 tasse de dattes et 1/4 de tasse de jus de citron jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez dans la croûte de la tarte.
4. Recouvrez avec le reste des framboises et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de déguster !

Notes : Cette tarte se conserve au réfrigérateur pendant 3 jours. La croûte se



conserve au congélateur jusqu'à 4 semaines.

Donne une tarte de 10 pouces (25 cm).



Tarte aux baies mélangées

- 2 tasses de noix
- 1 cup unsweetened shredded coconut
- 3 tasses de dattes
- 6 tasses de baies mélangées (framboises, fraises, mûres, myrtilles)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 tasse de crème fouettée à la noix de coco (facultatif)
- 1/4 de cuillère à café de zeste de citron (facultatif)

Directions :

1. Pour la croûte, mettez les noix, la noix de coco râpée et les dattes dans le robot culinaire et mixez-les jusqu'à ce qu'elles soient bien combinées. Pressez le mélange de la croûte dans un moule à tarte de 9 pouces (22 cm) et placez la croûte au congélateur pendant 30 minutes.
2. Dans un petit bol, fouettez le jus de citron et le miel jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
3. Placez toutes les baies dans un grand bol et mélangez-les délicatement avec le jus de citron et le miel. Versez les baies enrobées dans le fond de tarte.
4. Servir nappé de crème de noix de coco et de zeste de citron si désiré et apprécier !

Donne une tarte de 9 pouces (22 cm)



Tarte aux cerises

Pour la croûte :

- 1/4 tasse de graines de lin moulues
- 1/2 tasse de compote de pommes
- 2/3 cup coconut sugar
- 1/2 tasse d'huile de noix fond de coco
- 2 cup gluten free oat flour
- 2/3 cup brown rice flour
- 1/4 tasse de farine de tap du tap du tap du tap

Remplissage :

- 7 tasses de fruits dénoyautés frais ou congelés cerises
- 1/3 cup + 2 tbsps maple syrup
- 1/3 cup + 1 tbsps arrowroot starch or tapioca flour
- 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille

Pour servir :

- 1/3 cup coconut whipped cream (facultatif)

Directions :

1. Pour faire la croûte, combinez les graines de lin moulues, la compote de pommes, le sucre de coco et l'huile de coco dans un bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
2. Dans un autre bol, mélangez au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun et la farine de tapioca.
3. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez jusqu'à obtenir une pâte molle et uniforme. Réfrigérer pendant 30 minutes.
4. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
5. Étendre la pâte entre deux feuilles de papier parchemin, puis la transférer dans un plat à tarte de 9 pouces (22 cm). Avec vos mains, pressez la pâte uniformément au fond et sur les côtés du plat. Vous pouvez utiliser un verre pour aplatir le fond. Piquez la pâte plusieurs fois avec une fourchette. Réfrigérez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
6. Pour préparer la garniture, mélangez les cerises, le sirop d'érable, l'arrowroot et la vanille dans une grande casserole. Portez le feu à moyen-élevé et faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à obtenir un mélange très épais.
7. Transférez la garniture dans la croûte préparée et cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laissez refroidir



complètement la tarte avant de la servir, puis servez-la avec une cuillerée de crème fouettée (si vous en utilisez).

Pour 6 à 8 personnes, donne une tarte de 9 pouces (22 cm).



Tarte au potiron

Pour la croûte sans noix :

- **2 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **1/4 de tasse d'huile de noix de coco solide**
- **3 tbsps maple syrup**
- **1-3 tbsps water**

Pour la croûte sans céréales :

- **2 tasses de farine d'amande**
- **1/4 de tasse d'huile de noix de coco solide**
- **3 tbsps maple syrup**
- **1-2 tbsps water, if needed**

Pour la garniture :

- **2 1/2 tasses de purée de cit cit cit cit cit en d**
- **2/3 cup coconut milk or unsweetened almond milk**
- **2 1/2 cuillères à soupe de farine d'arrow-root**
- **1/3 cup maple syrup**
- **1/4 de tasse de sucre de coco**
- **1 tsp vanilla paste or alcohol-free vanilla extract**
- **1 cuillère à soupe d'épices pour tarte à la cit**

Pour servir :

- **1/2 tasse de crème fouettée à la noix de coco (facultatif)**
- **1-2 cuillères à café de cannelle moulue**

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Graisser un moule à tarte de 9 pouces et le me
2. Préparez la base en ajoutant la farine d'avoine sans gluten ou la farine d'amande et l'huile de noix de coco dans un robot culinaire et en pulsant jusqu'à obtenir de fines miettes.
3. Pendant que le moteur tourne, ajoutez le sirop d'érable, puis l'eau (si nécessaire) jusqu'à ce que la pâte se tienne quand on la presse entre les doigts.
4. Déposer la pâte dans le moule à tarte et presser uniformément au fond et sur les côtés. Réfrigérer jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
5. Préparez la garniture en ajoutant la purée de citrouille, le lait de coco, la farine d'arrowroot, le sirop d'érable, le sucre de coco, la pâte de vanille/l'extrait de vanille sans alcool et les épices de citrouille dans un mixeur et mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse. Versez dans la croûte préparée et faites cuire pendant 55 à 60 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture soit prise. Si la croûte commence à brunir rapidement, recouvrez les bords d'une feuille d'aluminium ou d'un protecteur de croûte de tarte (cela risque davantage de se produire avec la croûte sans céréales).
6. Retirez la tarte du four et laissez-la refroidir à température ambiante pendant au moins 1 heure, puis mettez-la au réfrigérateur et laissez-la refroidir pendant 4 à 6 heures supplémentaires ou toute la nuit.
7. Coupez en tranches et servez avec de la crème fouettée à la noix de coco (si vo de cannelle moulue.



Pour 6 à 8 personnes



Tarte aux pommes hollandaise

Pour la croûte :

- **3 t.d.c. de graines moulu du lin**
- **1/3 de tasse de de la comp comp comp comp comp pour la pomme**
- **1/2 tasse de sucre de noix de coco**
- **1/3 cup melted coconut oil**
- **1 1/2 tasse de farine d'avoine sans gluten**
- **1/2 cup brown rice flour**
- **3 tbsp tapioca flour**

Garniture de crumble :

- **3/4 cup gluten free oat flour**
- **1/3 cup brown rice flour**
- **3 tbsp maple syrup**
- **2 tbsp melted coconut oil**

1. Pour faire la croûte, combinez les graines de lin moulues, la compote de pommes, le sucre de coco et l'huile de coco dans un bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
2. Dans un autre bol, mélangez au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun et la farine de tapioca.
3. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez jusqu'à obtenir une pâte molle et uniforme. Réfrigérer pendant 30 minutes.
4. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
5. Étendre la pâte entre deux feuilles de papier parchemin, puis la transférer dans un plat à tarte de 9 pouces (22 cm). Avec vos mains, pressez la pâte uniformément au fond et sur les côtés du plat. Vous pouvez utiliser un verre pour aplatir le fond. Piquez la pâte plusieurs fois avec une fourchette. Réfrigérez jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
6. Pour préparer la garniture de crumble, combinez la farine d'avoine et la farine de riz brun dans un petit bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme, puis versez le sirop d'érable et l'huile de noix de coco. Frottez les ingrédients humides dans les ingrédients secs jusqu'à ce que vous obteniez un mélange friable. Mettre de côté.
7. Pour préparer la garniture, combinez les tranches de pommes, le sucre de coco, la fécule de pomme de terre, la cannelle et le jus de citron dans un très grand bol. Remuez jusqu'à ce qu'elles soient uniformément enrobées.
8. Retirez la croûte du réfrigérateur et disposez les tranches de pommes en couches serrées dans le moule à tarte. Recouvrez de crumble et faites cuire

Remplissage :

- **8 tasses de pommes tranchées, évidées et pelées**
- **1/2 tasse de sucre de noix de coco**
- **2 cuillères à soupe d'amidon de pomme de**
- **1/2 cuillère à café de cannelle moulue**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**

Pour servir :

- **1/3 de tasse de crème fouettée à la noix de coco (facultatif)**



au four pendant 30 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée, puis couvrez et faites cuire pendant 20 à 30 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les pommes soient bien cuites.

9. Laissez refroidir pendant au moins 1 heure, puis servez avec une cuillerée de crème fouettée (si vous en utilisez).

Pour 6 à 8 personnes, donne une tarte de 9 pouces (22 cm

). <

Gâteau renversé à l'ananas

Pour l'ananas :

- **1 tbsp melted coconut oil**
- **1/4 de tasse de sucre de coco**
- **1/2 medium-sized pineapple, cut en fines demi-lunes**

Directions :

1. Préchauffez le four à 350°F/180°C.
 2. Badigeonnez légèrement un moule à gâteau d'huile de noix de coco. Saupoudrez sur le fond, puis disposer les tranches d'ananas sur le dessus. Mettre de côté.
 3. Pour préparer la pâte, mélangez au fouet la farine d'avoine, la farine de noix de coco, la farine de riz brun, le sucre de noix de coco et la levure chimique dans un grand bol. Mettre de côté.
 4. Dans un autre bol, ajoutez la compote de pommes, le lait de coco, l'huile de coco et les graines de lin. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
 5. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme et très épaisse mais coulante. Verser dans les moules préparés.
 6. Faites cuire au four pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le dessus soit légèrement bruni et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
 7. Laissez refroidir pendant 15 minutes dans le moule. Détachez-les des parois, placez un plateau de service sur le dessus et retournez-les délicatement. Laissez refroidir complètement avant de servir.
- À déguster de préférence le jour de la cuisson. Les restes peuvent être conservés dans un récipient hermétique à température ambiante.

Pour le gâteau :

- **2 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **1/2 tasse de farine de noix de coco**
- **1/2 cup brown rice flour**
- **1 1/4 tasse de sucre de coco**
- **2 cuillères à café de levure chimique**
- **1 tasse de compote de pommes non sucrée**
- **2/3 cup full-fat coconut milk**
- **1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondu**
- **1 tbsp ground flaxseeds**



Pour 4 à 6 personnes



Gâteau Buckle aux myrtilles sauvages

Garniture streusel :

- 1/4 cup gluten free oat flour
- 1/4 de de de farine farine de de riz du brun
- 1 1 de sucre de noix de coc du sucre de noix
- 1 1/2 tbsp maple syrup
- 1 tbsp melted coconut oil

Gâteau :

- 1 cup gluten-free oat flour
- 1 tasse de farine de riz brun
- 2 cuillères à soupe d'amidon de pomme de terre
- 2/3 cup coconut sugar
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cup unsweetened almond milk or light coconut milk
- 1/2 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondue
- 1 c à c d'extrait de van de van de l'alcool ou de van de la poudre de van de van de l'alcool
- 1 tasse de myrtilles sauvages congelées ou fraîches (ou de myrtilles fraîches ordinaires si nécessaire)

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser de papier parchemin un moule à charnière de 8 ou 9 pouces (20-22 cm). Mettre de côté.
2. Préparez le streusel en combinant la farine d'avoine, la farine de riz brun et le sucre de coco dans un petit bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme, puis versez le sirop d'érable et l'huile de noix de coco. Frottez les ingrédients humides dans les ingrédients secs jusqu'à ce que vous obteniez un mélange friable. Mettre de côté.
3. Dans un bol de taille moyenne, mélangez au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun, la fécule de pomme de terre, le sucre de coco, la poudre à lever et le bicarbonate de soude. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et sans grumeaux.
4. Dans un autre bol, mélangez au fouet le lait d'amande, la compote de pommes, l'huile de coco et la vanille jusqu'à ce qu'ils soient uniformes. Versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. La pâte doit être très épaisse mais coulante. Ajoutez un peu plus de farine ou de lait si nécessaire pour obtenir cette consistance. Incorporer délicatement les myrtilles sauvages. Verser la pâte dans le moule préparé et recouvrir de streusel. Faites cuire au four pendant 45-50 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bruni et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre.
5. Laissez refroidir pendant 5 minutes dans le moule, puis retirez-les délicatement et placez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement. A déguster



de préférence le jour même de la cuisson.

Donne 6-8 portions Donne une tarte de 9 pouces (22 cm)



Gâteau aux épices

- **2 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **1 tasse d'am d'am d'am d'farine**
- **1 tasse de sucre de coco**
- **1 cuillère à café de levure chimique**
- **1 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **2 cuillères à café de cannelle moulue**
- **1 cuillère à café de gingembre moulu**
- **1/4 cuillère à café de clous de girofle moulus**
- **1/4 de cuillère à café de noix de muscade moulue**
- **1/4 cuillère à café de cardamome moulue**
- **1 tsp vanilla powder or alcohol-free vanilla extract**
- **1 1/3 cup unsweetened almond milk**
- **1/3 cup unsweetened applesauce**

Glaçage aux noix de cajou (facultatif) :

- **1 cup raw cashews, soaked for at least 2 hours in water**
- **1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'a**
- **3 tbsps freshly-squeezed orange juice or water**

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule à brownie de 9 pouces (22 cm) de papier parchemin antiadhésif.
2. Ajoutez la farine d'avoine, la farine d'amande, le sucre de coco, la levure chimique, le bicarbonate de soude et les épices dans un bol de taille moyenne. Mélangez bien et mettez de côté.
3. Dans une carafe ou un bol, combinez le lait d'amande et la compote de pommes. Bien mélanger, puis ajouter aux ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.
4. Versez dans le moule préparé et faites cuire au four pendant 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laisser refroidir pendant 5 minutes dans le moule, puis retirer et laisser refroidir



complètement sur une grille de refroidissement.

5. Pour faire le glaçage aux noix de cajou, combinez les noix de cajou trempées, le sirop d'érable et le jus d'orange/eau dans un mélangeur à haute vitesse et mélangez jusqu'à ce que ce soit très lisse, en raclant les côtés au besoin.
6. Répartissez le glaçage uniformément sur le gâteau et garnissez-le de graines de grenade. Coupez en carrés et servez immédiatement.

Pour 6 à 8 personnes, donne une tarte de 9 pouces (22 cm).



Gâteau aux carottes

- 2 t.c. de graines de lin moulues
- 1/3 tasse d'eau
- 1 cup unsweetened almond milk
- 1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondue
- 3/4 tasse de sucre de noix de coco
- 1 tsp vanilla powder or alcohol-free vanilla extract
- 1 1/4 cups gluten-free oat flour
- 3/4 cup brown rice flour
- 1/3 cup finely chopped walnuts, more to serve
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café de cannelle moulue
- 1/4 de cuillère à café de gingembre moulu
- 1/4 cuillère à café de cardamome moulu
- 1/4 cuillère à café de clous de girofle
- 2 tasses de carottes râpées
- 1/3 cup raisins

Glaçage aux noix de cajou (facultatif) :

- 1 cup raw cashews, soaked at least 2 hours in water
- 3 tbsp maple sugar
- 1/4 tasse de lait de coco
- 1 1/2 tbsp lemon juice

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule à brownie de 9 pouces (22 cm) de papier parchemin antiadhésif. Dans un bol de taille moyenne, mélanger au fouet les graines de lin moulues et l'eau. Mettre de côté pendant 5 minutes.
2. Ajoutez le lait d'amande, l'huile de coco, le sucre de coco et la vanille dans le bol. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Dans un autre bol, ajoutez la farine d'avoine, la farine de riz brun, les noix hachées, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre moulu, la cardamome moulu et les clous de girofle moulus. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides, en remuant jusqu'à obtenir une pâte uniforme. Incorporer les carottes râpées et les raisins secs jusqu'à ce qu'ils soient uniformément dispersés. Versez la pâte dans le moule à brownie préparé et faites cuire pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que le dessus soit brun et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laisser refroidir pendant 5 minutes dans le moule, puis retirer et laisser refroidir complètement sur une grille de refroidissement.
4. Pour faire le glaçage aux noix de cajou, combinez les noix de cajou



trempées, le sucre d'érable, le lait de coco et le jus de citron dans un mélangeur à haute vitesse et mélangez jusqu'à ce que ce soit très lisse, en raclant les côtés au besoin. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour mélanger. Réfrigérer jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

5. Lorsque le gâteau a refroidi, étaler le glaçage uniformément sur le gâteau et garnir de morceaux de noix. Couper en carrés et servir immédiatement.

Pour 6 à 8 personnes, donne une tarte de 9 pouces (22 cm).



Barres aux myrtilles sauvages

Pour la garniture :

- **1 3/4 cups wild blueberries or regular blueberries**
- **1/4 cup raw honey or maple syrup**
- **1 cuillère à café de jus de citron**
- **2 cuillères à soupe d'amidon d'arrow-root**
- **1/2 tsp alcohol free vanilla extract or vanilla powder**

Pour la base et la garniture :

- **1 cup gluten-free rolled oats**
- **2 tasses de farine d'avoine sans gluten**
- **1/2 cup coconut sugar**
- **1/2 cuillère à café de cannelle moulue**
- **2 tbsp maple syrup**
- **1/2 cup melted refined coconut oil**

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Tapisser un moule de 8x8 pouces (20x20cm) de papier parchemin. Mettre de côté.
2. Pour préparer la garniture, placez une petite casserole sur un feu moyen-élevé. Ajouter les myrtilles sauvages, le miel cru ou le sirop d'érable, le jus de citron, l'arrowroot et l'extrait ou la poudre de vanille. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Amenez le mélange à un frémissement et faites cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit épais et bouillonnant, environ 2 à 3 minutes. Retirer et mettre de côté pour refroidir pendant 10 minutes.
3. Pour préparer la base et le topping, combinez la farine d'avoine, les flocons d'avoine, le sucre de coco et la cannelle dans un grand bol de mélange. Versez l'huile de coco fondue et mélangez jusqu'à ce que la pâte s'agglomère. Placez 2 tasses du mélange dans le moule préparé et mettez le reste de côté. Pressez uniformément le mélange au fond du moule à l'aide de vos doigts ou d'un verre à fond plat.
4. Verser la garniture aux myrtilles sur la base et l'étaler uniformément. Saupoudrez le reste du mélange de chapelure sur la garniture. Faites cuire au four pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la garniture bouillonne et que le dessus soit doré. Retirer du four et laisser refroidir complètement avant de découper les barres.



Donne 12 barres, Donne une tarte de 8x8 pouces (20x20 cm)



Barres aux fraises et au citron

Pour la confiture :

- **2 1/2 cups fresh strawberries, hulled and quartered**
- **3 t de jus de 3 t de de citron**
- **1 cuillère à café de zeste**
- **1/4 tasse de si si si d'é d'é d'é d'é d'ac**
- **3 tbsp chia seeds**

Pour la chapelure :

- **1 tasse de noix**
- **1/2 tasse de noix de coco r r r râ due non sucrée**
- **2 tbsp maple syrup**
- **1 cuillère à café d'huile de noix de coco**
- **1/4 cuillère à café de sel**

Pour la base :

- **2 tasses de farine d'amande**
- **2 cuillères à soupe d'huile de coco**
- **1/4 cuillère à café de sel**
- **1-2 de l.c.de l'eau**

1. Placez les fraises, le jus de citron, le zeste et le sirop d'érable dans une casserole à feu moyen-élevé et portez à frémissement. Faites cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les fraises soient tendres. Écraser doucement avec le dos d'une cuillère en bois et retirer du feu. Incorporez les graines de chia et laissez refroidir.
2. Préchauffez le four à 350°F/180°C. Dans un robot culinaire, combinez la farine d'amande, l'huile de noix de coco et le sel, et traitez jusqu'à ce que la texture ressemble à de la chapelure. Avec le moteur en marche, versez l'eau et traitez jusqu'à ce que le mélange se rassemble en une pâte.
3. Tapissez un moule de 9x9 pouces (22x22 cm) de papier sulfurisé et étalez le mélange sur le dessus, en appuyant fermement et uniformément. Mettez au four et faites cuire pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce que la base soit de couleur dorée. Laissez refroidir.
4. Préparez la chapelure en combinant les noix, la noix de coco, le sirop d'érable, l'huile de coco et le sel dans un robot culinaire et mixez jusqu'à obtenir un mélange fin.
5. Lorsque la base a refroidi, étaler le mélange de confiture sur le dessus et recouvrir de la chapelure. Mettez au four et faites cuire pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laissez refroidir complètement



avant de couper.

Rendement : 9-12, Donne une tarte de 9x9 pouces (22 x 22 cm)



Gâteau Streusel à la cannelle

Pour le streusel :

- **1/3 cup gluten free oat flour**
- **1/3 cup brown rice flour**
- **2 cuillères à soupe de sucre de coco**
- **2 1/2 c. à café de cannelle**
- **2 tbsp maple syrup**
- **2 c.c. d'huile de noix de coco fondu**

Pour le gâteau :

- **1 cup gluten-free oat flour**
- **1 tasse de farine de riz brun**
- **2 cuillères à soupe d'amidon de pomme de terre**
- **1/2 tasse de sucre de coco**
- **2 cuillères à café de levure chimique**
- **1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude**
- **1 cup unsweetened almond milk or light coconut milk**
- **1/2 tasse de compote de pommes non sucrée**
- **1/4 de tasse d'huile de noix de coco fondu**
- **1 cuillère à café de vanille sans alcool extrait ou poudre de vanille**

Directions :

1. Préchauffer le four à 350°F/180°C. Graisser un moule à brownie de 9 pouces (22 cm) avec de l'huile de noix de coco ou le tapisser de papier sulfurisé. Mettre de côté.
2. Préparez le streusel en combinant la farine d'avoine, la farine de riz brun, le sucre de coco et la cannelle dans un bol de taille moyenne. Fouettez jusqu'à ce que le mélange soit uniforme, puis versez le sirop d'érable et l'huile de noix de coco. Frottez les ingrédients humides dans les ingrédients secs jusqu'à ce que vous obteniez un mélange friable. Mettez de côté.
3. Dans un bol de taille moyenne, mélangez au fouet la farine d'avoine, la farine de riz brun, la fécule de pomme de terre, le sucre de coco, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et sans grumeaux. Dans un autre bol, mélanger au fouet le lait d'amande, la compote de pommes, l'huile de coco et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Versez les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. La pâte doit être très épaisse mais coulante. Ajoutez un peu plus de farine ou de lait si nécessaire pour obtenir cette consistance. Verser la moitié de la pâte dans le moule préparé et recouvrir de la moitié du streusel. Verser le reste de la pâte et recouvrir du reste du streusel.
5. Faites cuire pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bruni et qu'un cure-dent inséré en ressorte propre. Laissez refroidir pendant 5



minutes dans le moule, puis retirez-les délicatement et placez-les sur une grille pour qu'ils refroidissent complètement. A déguster de préférence le jour même de la cuisson.

Pour 6 à 8 personnes, donne une tarte de 9 pouces (22 cm).

