



DES NOIX DE CAJOU POUR L'APÉRO

C'est presque le week-end, le moment où l'on a un peu plus de temps pour préparer des petites choses à grignoter qui sortent de l'ordinaire. Si tu ne fais pas attention, tu tombes vite dans les traditionnels chips et autres grignotages peu recommandables ! Pour cette recette de noix de cajou, tu as deux versions : la version longue et la courte, en fonction de ton équipement. Mais dans les deux cas, on se régale !

Les ingrédients :

250 gr de noix de cajou

4 c à s de graines de sésame

La sauce au sésame :

2 c à s de tahin (la purée de sésame)

1/2 c à c de cumin

1/2 c à c de poudre de cardamome (ou 3 gousses de cardamome que tu mixes)

1/2 c à c de paprika

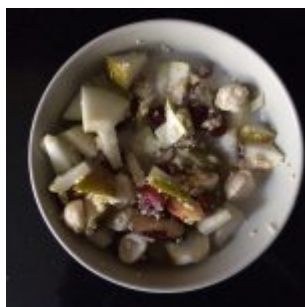
une pincée de fleur de sel

le jus d'1/2 citron

1 c à s de sirop d'érable

Tu mixes ensemble les ingrédients de la sauce au sésame. Si le blender patauge, ajoute de l'eau (j'ai utilisé 1/2 verre d'eau, mais ça dépend des ingrédients). Tu mélanges ensuite la sauce obtenue avec les graines de sésame. Tu places les noix de cajou sur une plaque du four ou du déshydrateur et tu étales la sauce en mélangeant bien pour qu'elle soit répartie de manière homogène. Tu fais cuire 2 heures au four à 95° ou 12 heures au déshydrateur.

Parfait pour un apéro qui change.



MON PETIT-DÉJEUNER DU MOMENT : DU QUINOA ET DES FRUITS

Je ne sais pas pour toi, mais moi j'ai des « phases » dans mes petits-déjeuners : je peux manger le même pendant un mois et ensuite ne plus jamais l'approcher. Pour l'instant, j'ai jeté mon dévolu sur un mélange de quinoa, de fruits et d'oléagineux. Un délice ! En plus, il est très énergétique et protéiné (le quinoa est une protéine complète).

J'ai ajouté une petite astuce à la chose : je fais germer mon quinoa. C'est pas uniquement pour t'ennuyer que je le fais germer, mais cela renforce les bons nutriments qu'il contient. Pour faire germer du quinoa, c'est très simple : tu le fais tremper pendant douze heures, tu le rinces correctement à l'issue de ce laps de temps et tu places sur ton bocal un morceau de toile de moustiquaire (ou tout autre tissu ou matière percée de petits trous) que tu fixes à l'aide d'un élastique. Tu places le bocal la tête en bas sur ton égouttoir. Douze heures plus tard, tu rinces à nouveau. Si des espèces de petites tiges blanches sortent de tes grains de quinoa, c'est qu'il est germé. Si ce n'est pas le cas, tu replaces le bocal la tête en bas pour douze heures. Normalement, il doit être germé après ces douze heures supplémentaires.

Si tu n'as vraiment pas le courage de regarder cette petite graine revenir à la vie, je te conseille en tout cas de faire tremper le quinoa pendant douze heures dans de l'eau avant de le cuire.

Tu le cuis à la vapeur (je verse le contenu du bocal directement dans le bac de mon cuiseur vapeur). Cela dit, tu n'es pas obligé de cuire le quinoa. Une fois qu'il est germé, il s'attendrit très fort. Son petit goût sucré est agréable avec ce mélange relativement sucré.

Ingrédients pour un petit-déjeuner :

3 c à s de quinoa germé cru ou cuit

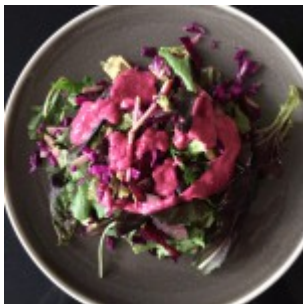
1 poignée d'oléagineux au choix trempés pendant 12 heures

Du lait végétal au choix (mon préféré, c'est le lait amandes-riz)

1 ou deux fruits au choix coupés en morceaux

Tu mélanges tous les ingrédients dans un gros bol. Pour le choix des fruits, préfère bien entendu un fruit de saison. Pour l'instant, je ne mange que des poires parce qu'elles me goûtent, mais un mélange de deux fruits différents pourrait très bien convenir. Dans ma poignée d'oléagineux, je mets d'office deux noix du Brésil car elles sont bourrées de sélénium qui aide à lutter contre le vieillissement cellulaire, détoxifie le corps et aide la thyroïde à mieux fonctionner. A ces aliments formidables, j'ajoute d'autres noix que je varie (noix de macadamia, de pécan, de cajou, de Grenoble...) et des noisettes puisque c'est la saison ! Du bon gras pour protéger nos cellules et nous tenir au chaud tout l'hiver, un régal !

Avec ce petit-déjeuner, tu pourras réaliser les tâches de la matinée tellement facilement que tes collègues te jalouseront !



SAUCE CRUE COMPLÈTEMENT GIRLY

Cette sauce crue pour salade est un véritable coup de cœur ! Je cherchais une vinaigrette qui puisse aller avec le chou rouge. Parce qu'il n'y a rien à faire, le chou rouge, c'est assez coriace, stressé et si la sauce n'est pas suffisamment onctueuse, il ne se détend pas... Avec celle-ci, nul doute, à toi les bonnes salades de chou rouge détendu. Et puis, elle est tellement simple à réaliser qu'il serait dommage de t'en priver.

Les ingrédients pour la sauce :

1 betterave rouge crue ou cuite

2 petits oignons grelots

1 citron jaune ou vert pelé à vif

1 c à s de crème de cajou ou de cacahuète ou une poignée de noix de cajou trempées 6 heures

1 c à c de miel

4 c à s d'huile de sésame

1 c à s d'huile de noix
2 c à s de tamari
de l'eau

Mixer tous les ingrédients et ajouter de l'eau si le mélange est trop épais.

Sous tes yeux ébahis rosit la sauce... Si tu veux un bel éventail de couleurs qui se marient bien entre elles (oui oui, le visuel est important), tu peux composer une salade avec du chou rouge (j'ai mis 1/2 chou pour deux), du mesclun ou de la mâche puisque c'est la saison, une pomme et des betteraves crues ou cuites coupées en petits morceaux.

A déguster sans modération !



DIPS D'APÉRO : LE HOUMOUS DE POIS CHICHES

Dans la série des petits délices à servir à l'apéro, le houmous de pois chiches occupe une place de choix dans mon coeur et dans mon frigo. Je ne suis jamais à court et j'en mange pratiquement tous les jours.

Le plus difficile, c'est d'obtenir la texture parfaite. Une des astuces est bien sûr d'ajouter de l'eau et de l'huile d'olive, mais la quantité varie d'une fois à l'autre, en fonction des pois chiches utilisés, du temps de cuisson, de la germination de ceux-ci. Oui je fais germer les pois chiches, parce que, quitte à te faire plaisir, autant que ton corps puisse en profiter.

Je fais germer les pois chiches pendant 36 heures avant de réaliser cet houmous selon la technique dont je t'ai déjà parlé [ici](#) et que, je suis sûre, tu maîtrises à la perfection.



Les ingrédients :

1/2 tasse de pois chiches germés

Le jus d'un demi citron

Une bonne pincée de cumin

2 c à s de tahin

7 c à s d'huile d'olive (selon la consistance, commence par 4 et ajoutes-en au fur et à mesure)

1 ou 2 gousses d'ail (en fonction de ton goût)

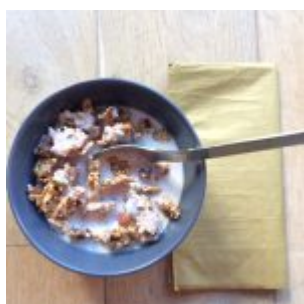
Pour saler : fleur de sel (1 pincée) ou du tamari (1 c à s)

De l'eau selon la consistance

Tu cuis les pois chiches à la vapeur pendant une bonne dizaine de minutes.

Tu les places, avec les autres ingrédients, dans le blender. Tu mixes jusqu'à obtenir la consistance désirée, et tu la rectifies avec de l'eau et/ou de l'huile.

A déguster avec du pain des fleurs, ou des légumes crus.



GRANOLA DE SARRASIN GERMÉ – L'IDÉAL DU MATIN !

Il y a des aliments qui m'étaient inconnus jusqu'à ce que je change d'alimentation. J'ai aussi découvert ce qu'est un petit-déjeuner, le manger et surtout l'apprécier. Avant, j'avalais deux tasses de café sucré, et ma journée pouvait commencer. Maintenant, ce commencement de journée s'est considérablement allongé. D'abord, je bois un jus de citron, ensuite, je prépare mes fruits, puis je décide sous quelle forme je vais les manger et seulement je m'autorise à déguster ce qui est probablement devenu mon repas préféré ! Comme j'aime varier les plaisirs et que je suis parfois pressée, j'ai élaboré mon granola, selon mes goûts (du moment en tout cas). Et pour l'instant, j'ai jeté mon dévolu sur le granola de sarrasin... Mmmmh !

J'ai réalisé ce granola au déshydrateur puisque je possède cette incroyable machine, mais tu pourrais très bien utiliser ton four à la température la plus basse. Peut-être auras-tu envie d'ajouter certains ingrédients et d'en retirer d'autres, le but ici est de trouver ce qui te plait le mieux. L'idée est d'avoir les bases : une base (ici le sarrasin), et un liant (ici, une poire et une pomme mixées).

Tu l'as déjà remarqué, le sarrasin ne me laisse pas indifférente. T'ai-je déjà dit qu'il ne s'agit pas d'une céréale mais d'une graine ? Un peu comme le quinoa. L'avantage de ces deux petites graines, c'est que ce sont des protéines complètes, en clair, elles possèdent la chaîne de tous les acides aminés essentiels que l'organisme ne peut produire seul. Ce qui est rare pour des végétaux car il manque toujours un acide aminé que ce soit dans les légumineuses ou dans les céréales. Sais-tu que quand tu fais germer les céréales et les légumineuses, cet acide aminé manquant apparaît ? La nature est quand même incroyable ! Encore une raison supplémentaire de faire germer ces ingrédients avant de les consommer.

Germer ? Pour rappel, par exemple, tu souhaites cuisiner des lentilles. Tu les fais tremper pendant 12h dans de l'eau, ensuite, tu vides l'eau, tu les rinces correctement et tu les fais germer dans un pot tête en bas pour que le surplus d'eau s'évacue jusqu'à ce qu'une petite pousse sorte des grains.

Pour une bonne réserve de granola, tu as besoin de :

300 gr de sarrasin cru, que tu fais germer (oui je reviens toujours avec le sarrasin germé, dont tu as découvert la technique [ici](#))

1 poignée de raisins secs

2 poignées de cranberries

2 pommes

2 poires

1/2 banane

2 c à s de miel

Tu mixes une pomme et une poire que tu mélanges avec les deux cuillères à soupe de miel au sarrasin. Ensuite, tu ajoutes la banane, la pomme et la poire restantes détaillées en petits dés ainsi que les autres ingrédients. Sur la plaque de ton four ou de ton déshydrateur, tu formes des petits tas et tu fais cuire à 50° au four (40-42° pour le déshydrateur) pendant 12h ou jusqu'à ce que ton sarrasin soit croustillant.

Je coupe quelques fruits frais, et j'ajoute du lait végétal, un régal !

Et toi, comment aimes-tu ton petit-déjeuner ?



DES SPAGHETTIS DE COURGETTE

J'ai cédé... j'ai acheté un rouet ! Pas celui de la belle qui dort dans son donjon, non non, plutôt cette machine incroyable pour réaliser sans effort des spaghettis végétaux (on pourrait presque croire que je suis une convaincue !!). Est-ce dû à la pression sociale ou à un effet de mode, je ne sais pas, mais j'ai craqué, c'est sûr. Et le pire, c'est que je dois bien avouer que c'est pratique et que je m'amuse bien avec... Voilà, je me suis confessée ! Du coup, je n'ai pas résisté à l'envie de partager avec toi ma recette de spaghettis de courgette. Tu me diras que tu en as déjà vu passer beaucoup, oui oui, mais celle-ci, c'est la mienne !

Pour réaliser cette simple et savoureuse recette, tu as besoin (2 personnes) :



d'un rouet évidemment (dans le style de celui de la photo)

2 courgettes

une belle branche de tomates cerise (ou des tomates normales détaillées en cubes)

un oignon

du parmesan végétal (ou du vrai si tu préfères, sinon je te dis comment faire plus bas)

de l'huile d'olive

Tu transformes tes courgettes en somptueux spaghettis.

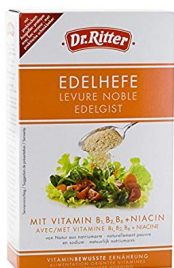
Tu détailles ton oignon en petits morceaux que tu fais revenir dans un fond d'huile d'olive dans une poêle ou une casserole. Une fois qu'ils ont bien fondu, tu ajoutes les tomates cerise coupées en deux ou en quatre en fonction de leur taille et tu les laisses fondre à feu doux. Tu sales. Tu dresses les spaghettis de courgette sur les assiettes, tu ajoutes la « sauce tomate », tu rectifies l'assaisonnement avec un filet d'huile d'olive et tu présentes avec du parmesan (végétal ou non).

J'ai également testé une autre recette il y a quelques jours (oui j'abuse un peu, d'ailleurs le complément alimentaire a clairement souligné qu'il n'en mangerait pas tous les jours, en guise d'avertissement), avec un **pesto de basilic** : délicieux !

Tu as besoin d'un beau bouquet de basilic (la moitié au moins d'un gros pot), d'huile d'olive, d'une gousse d'ail et de noix de ton choix (j'ai utilisé une dizaine de noix de cajou) ou d'amandes en poudre. Tu mixes le tout en prenant attention à laisser quelques morceaux. L'ustensile parfait est alors le robot qui ne broie pas les aliments aussi finement que le blender.

Le parmesan végétal, un leurre à s'y méprendre.

J'ai souvent présenté du parmesan végétal à mes convives, et sans rien dire, souvent les gens n'ont même pas remarqué qu'il s'agissait d'un leurre. C'est drôle. Ce qu'il y a d'intéressant, c'est qu'il a la même texture que le vrai. Et c'est ce qu'il y a d'agréable, ce contraste dans les textures.



Alors, il te faut : 2 c à s de levure noble, une poignée de noix de cajou et une pincée de sel.

Tu mixes le tout soit au robot soit au blender avec la fonction pulse.

C'est bien quand ce n'est pas totalement mixé impeccablement. Oui, c'est tout.

La levure noble donnera le petit goût fromagé. Tu la trouves dans les magasins bio.

Toi aussi tu es sujet à la mode ?

Bah, ça vaut parfois la peine, non ?



BARRES ÉNERGIE AUX GRAINES

Me voici de retour après cette loooongue mise au vert. Tu m'as bien manqué... Les vacances sont pour moi synonymes de réflexion, de mise au point. C'est le moment idéal pour mettre sur pied des nouveaux projets ou en affiner d'autres. D'ailleurs, il y a un an, je planchais sur ce blog. J'espère que tu as bien reposé ton esprit, que tu as mis ton temps libre à profit pour prendre (et/ou continuer) tes bonnes résolutions et que tu es prêt à booster ton corps. Cette recette est idéale pour cela : bien pratique en cas de petit creux, d'une envie d'en-cas.

Quand j'ai commencé à m'intéresser à l'alimentation vivante, j'ai beaucoup traîné sur internet à la recherche de sites, de blogs dans lesquels je plaçais tous mes espoirs pour trouver des recettes qui ressemblent à ce que je mangeais avant, mais version saine. J'avais d'abord écrémé tous les rayons des supermarchés, et je me suis assez vite ravisée, parce que même s'il est possible de trouver des pains sans gluten, des biscuits sans sucre, etc... aucun produit n'allie les « sans » de façon saine. Raison pour laquelle très rapidement j'ai arrêté complètement de faire mes courses au supermarché. L'un des premiers blogs qui m'a inspirée, c'est [la petite fabrique d'Edith](#). J'aime bien sa démarche, je trouve ses recettes simples et à la portée de tous. Et puis, comme tu le sais, fidèle lecteur, c'est agréable de lire ces petites tranches de vie à travers les articles d'un blog, on a l'impression de connaître l'auteur, d'en être proche. N'est-ce pas, toi et moi, nous sommes amis depuis le temps que

tu suis mes pérégrinations ?

Je cherchais une recette de collation sans céréales, ce qui n'est pas évident. Et donc, ici, j'ai repris une recette d'Edith que j'ai mise un peu à mon goût puisque j'ai ajouté les figues séchées pour en faire des en-cas sucrés. Il n'y a que des graines. Mmmmh !

Voici les ingrédients pour une trentaine de « barres » :

1/2 tasse de graines de lin

1/2 tasse d'amandes pelées *

1/2 tasse de graines de sésame

1/2 tasse de graines de tournesol

1 tasse d'eau

1 c à s de miso lactofermenté

8 figues trempées toute une nuit dans de l'eau

* Tu me connais, j'aime faire les choses à fond, je te conseillerais donc bien de faire tremper tes amandes, de les peler et de les laisser sécher, mais j'ai appris récemment que les amandes pelées que tu trouves en magasin bio ne sont pas (ou plus) chimiquement pelées... Renseigne-toi auprès de ton commerçant, mais le temps et l'énergie gagnés ne sont pas négligeables...

Préchauffe le four à 150°. Broie les graines de lin et ajoutes-y le miso. Tu mélanges bien ces deux ingrédients auxquels tu ajoutes une tasse d'eau. Tu laisses prendre pendant que tu prépares le reste. Le lin est une graine mucilagineuse, ce qui signifie qu'elle sert de liant à une préparation. Sans compter que le lin est super riche en oméga 3 et qu'il est un très bon nettoyeur des intestins. Pour caricaturer, il va éliminer toutes les crasses qui sont coincées dans tes intestins pour qu'ils soient plus légers... Bon, si tu as les intestins fragiles, vas-y mollo. Pendant ce temps, tu mixes les autres ingrédients entre eux (excepté les figues). Tu débarrasses la mixture dans un plat et tu mixes les figues trempées. Tu les ajoutes aux graines précédemment mélangées et tu ajoutes enfin les graines de lin et le miso. Tu mélanges le tout que tu étales soit sur une plaque du four, soit dans un plat. J'ai choisi un grand plat en métal et je n'ai pas étalé une trop grosse couche pour que ça cuise plus vite.

Tu fais cuire au four pendant une heure, à une heure quart.

Bonne collation!



DES LASAGNES VÉGÉTALES

Aujourd'hui, je t'explique comment réaliser des lasagnes végétales sans pâte, ni viande ni fromage... Ne pars pas, c'est succulent ! Il s'agit de lasagnes végétales réalisées avec des courgettes, des aubergines, du chou-fleur pour la crème....

J'aime assez bien les leurres en cuisine et je dois dire que ça fonctionne à merveille avec le Complément alimentaire. Son cerveau se dit que ce qu'il a dans son assiette lui rappelle une apparence qu'il connaît bien, du coup, c'est déjà à moitié gagné pour qu'il apprécie son repas. Les enfants fonctionnent de la même manière... Ils ont besoin d'être rassurés par des choses qu'ils connaissent et d'explorer la nouveauté petit à petit... Ah finalement, le Complément alimentaire est resté un grand enfant. Même le mini sceptique a dit qu'un jour, il accepterait peut-être bien de goûter à mes douteuses préparations ! Non mais pour toi c'est peut-être un détail mais pour moi, ça veut dire beaucoup !

Pour un beau plat de lasagnes, tu as besoin de :



- 1 courgette détaillée en « tranches »
- 1 aubergine également détaillée en « tranches »
- 2 oignons
- 5 tomates moyennes ou 3 grosses
- 1/2 chou-fleur
- Huile d'olive, fleur de sel

Coupe les oignons et les tomates en petits morceaux. Commence par faire revenir les oignons dans une poêle avec un fond d'huile d'olive. Quand les oignons sont transparents, ajoute les tomates et laisse-les fondre quelques instants. Pendant ce temps-là, cuis le chou-fleur à la vapeur 10-15 minutes. Il faut que la pointe d'un couteau puisse s'enfoncer facilement. Mixe le chou-fleur au blender avec 5 c à s d'huile d'olive et de la fleur de sel. Une fois tes tomates cuites, ajoute la « crème » de chou-fleur et mélange correctement. Dans une autre poêle, fais cuire les tranches de courgette et d'aubergine dans de l'huile d'olive. Pour assembler la lasagne, tu alternes une couche de tranches de courgette avec la « crème » tomates - chou-fleur. Si vraiment tu insistes, tu peux disposer de la mozzarella sur le dessus. Je n'ai pas trouvé ça utile, mais chacun ses goûts...

Toi aussi tu aimes les leurres ?



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

Spéciale dédicace à mon amie C qui réclame cette recette à cor et à cri !

Tu le sais, tu l'as remarqué, peut-être le déplores-tu, j'ai banni le gluten de mon alimentation et je n'associe jamais les protéines (viande, poisson, œufs) avec les céréales (millet, sarrasin, quinoa...). Ces petits ajustements par rapport à une alimentation dite « traditionnelle » te procurent plus d'énergie et un confort de digestion sans nul pareil. J'ai donc dû trouver de nouvelles manières de combiner ces aliments. Ce que j'aime, c'est créer un leurre et ici, c'est précisément le cas puisque ce taboulé ressemble en tous points à un taboulé normal, excepté qu'il n'y a pas de semoule (donc pas de gluten) et qu'il ne comporte que des légumes, et donc tu peux l'associer aisément à des protéines. Je l'ai préparé à deux reprises en guise d'accompagnement et, bien que les publics soient très différents les deux fois, il a remporté son petit succès !

Il est très très simple à réaliser en quelques minutes à peine. Ah, je vois que ça t'intéresse aussi de ne pas passer des heures en cuisine quand le beau temps est là ! Etant donné qu'il n'y a pas de

féculent dans cette recette, rien ne t'empêche de l'utiliser pour agrémenter un barbecue, ou d'y ajouter des gambas ou encore de l'accompagner d'un poisson.

Les ingrédients :

1 chou-fleur

1 petit brocoli (ou 1/2 gros)

3 carottes

2 branches de céleri

1 tasse de raisins secs

1 botte d'herbes de ton choix (ici, j'ai utilisé du basilic et de la menthe, mais tu peux employer de la coriandre, ou pourquoi pas des fanes de radis un peu plus piquantes...)

3 jeunes oignons

de l'huile d'olive

de la fleur de sel

Dans un robot (pas le blender, le robot avec la lame en S), place le chou-fleur détaillé en jolis petits bouquets (donc, tu as retiré la partie centrale dure et le pied). Mixe-le à l'aide de la fonction pulse jusqu'à ce que ça ressemble à de la semoule (pas trop longtemps). Procède de la même manière avec le brocoli. Débarrasse ces légumes dans un grand saladier. Dans le bol du blender, place les autres légumes que tu broies très grossièrement également à l'aide de la fonction pulse. Détaille la botte d'herbes et les jeunes oignons. Dans ton saladier, mélange les légumes, les herbes et les oignons avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel. Goûte régulièrement et rectifie l'assaisonnement en fonction de ton goût.

Fais chauffer les brochettes (de légumes bien sûr !!), le taboulé est prêt !



LA SOUPE CRUE : LE LUNCH IDÉAL !

Si comme moi tu n'es pas très organisé, que tu ne réfléchis pas à tes menus à l'avance et qu'il t'arrive parfois d'acheter trop de légumes, tu vas adorer la soupe crue. C'est le vide-frigo idéal ! Et en plus, elle sera parfaite à l'heure du lunch, si tu n'as pas beaucoup de temps le matin pour préparer ton pique-nique... En quelques minutes seulement, tu auras la garantie d'un lunch délicieux et plein de vitamines qu'il n'est même pas nécessaire de réchauffer ! Tu peux aussi en préparer pour l'apéro, en plus petite quantité. La petite touche fraîche est toujours très appréciable.

Tu te souviens, je t'avais déjà parlé de soupe crue [ici](#), mais il s'agissait de la version d'hiver, sur laquelle on versait de l'eau chaude...

Ce qui est très pratique, c'est que tu peux utiliser les légumes que tu souhaites. Du coup, ta soupe aura toujours un goût différent et aussi, tu peux varier la petite garniture que tu vas ajouter par-dessus. Tu le sais, en alimentation vivante, il faut mâcher, beaucoup et longtemps. Mais comme il est plus difficile de mâcher de la soupe qu'une salade, la solution est de préparer un accompagnement cru qui t'obligera d'actionner tes mâchoires. Ici, j'ai préparé une petite salade de tomates et algues réhydratées, une autre fois, j'ai mis des graines germées, ou bien une petite crème de noix de cajou ou encore un petit tartare d'algues aux herbes fraîches... Tu peux changer d'algues, d'herbes... Les possibilités sont multiples et variées et de nouveau, ça peut vraiment tout changer. Ouh, je t'entends d'ici, tu te dis : « moi, j'aime pas les algues, ça pue la mer et c'est gluant ». Hé bien détrompe-toi. Si je te disais que même le complément alimentaire en mange !! Oui, c'est la meilleure garantie du monde, on est bien d'accord. Au début du bout des dents, et maintenant, te dire qu'il en réclame serait te mentir mais il en mange vraiment. Ce petit côté salé et iodé est vraiment très agréable et sans cela, j'ai tendance à trouver que la soupe est monotone. Mais c'est parce que je veux toujours du fignolage probablement !

Les ingrédients pour un bon litre de soupe :

1 courgette ou 1 concombre ou les deux (tout dépend quelle quantité tu souhaites préparer, mais les deux vont très bien ensemble)

1 avocat

1 botte d'herbes (j'ai utilisé du basilic, mais avec de la coriandre ou de la menthe, c'est succulent aussi)

1 ou 2 tiges de céleri branche

1 citron

Quelques feuilles de bettes (ou de la salade, c'est délicieux par exemple avec de la romaine)

1 pincée de fleur de sel

Tu mixes le tout ensemble, tu ajoutes de l'eau selon le résultat souhaité et c'est prêt ! L'avocat donne une consistance très veloutée et crémeuse à la préparation. De plus, c'est l'un des oléagineux

les plus nourrissants.

Idées de « topings » :

Salade d'algues aux herbes :

1 botte d'herbes de ton choix

1 poignée d'algues de ton choix que tu réhydrates 10 minutes

Tu détailles le tout en petit morceau, tu mélanges et tu ajoutes le tamari et un filet d'huile d'olive. Tu en poses deux ou trois cuillères à café sur la soupe. En plus, tu peux ajouter une demi tomate coupée en petits dés... ou, comme sur la photo, des petits morceaux d'asperges à peine décrudies au cuiseur vapeur (7 minutes de cuisson). Par dessus, j'ai ajouté des pistaches concassées pour donner du croquant.



Crème de cajous aux algues et tomates :

1 poignée de noix de cajou trempées au minimum pendant 6 heures

2 c à c de tahin

1 c à c de tamari

2 c à s d'huile d'olive

Un peu d'eau

15 spaghettis de mer réhydratés 10 minutes

1/2 tomate fraîche

Tu mixes tous les ingrédients : tu commences par les cajous car elles doivent être mixées très finement avec le tahin, et puis, tu ajoutes les autres ingrédients que tu mixes grossièrement (avec la fonction « pulse »). J'adore la consistance des spaghettis de mer et avec la crème de cajou, ça donne super bien !

Cette fois, ça y est, on profite de l'été !