



**COLOMBE PLANTE**

**JE MANGE**  
**AVEC LA NATURE**

**CUISINE VÉGÉTARIENNE**



COLOMBE PLANTE

JE **MANGE**  
AVEC LA **NATURE**

CUISINE VÉGÉTARIENNE

Copyright ©1994, ©2009 Colombe Plante  
Copyright ©1994, ©2009 Éditions AdA Inc.  
Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet  
Révision : Guylaine Girard  
Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Suzanne Turcotte  
Direction artistique : Matthieu Fortin  
Design de la couverture : Matthieu Fortin  
Mise en pages : Matthieu Fortin  
Stylisme culinaire : Linda McKendy  
Photographies : Matthieu Fortin  
ISBN Papier : 978-2-89565-902-0  
ISBN PDF Numérique : 978-2-89683-181-4  
Première impression : 2009  
Dépôt légal : 2009  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
Bibliothèque Nationale du Canada

**Éditions AdA Inc.**  
1385, boul. Lionel-Boulet  
Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7  
Téléphone : 450-929-0296  
Télécopieur : 450-929-0220  
[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)  
[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)

#### **Diffusion**

Canada : Éditions AdA Inc.  
France : D.G. Diffusion  
Z.I. des Bogues  
31750 Escalquens – France  
Téléphone : 05.61.00.09.99  
Suisse : Transat - 23.42.77.40  
Belgique : D.G. Diffusion - 05.61.00.09.99

#### **Imprimé en Chine**

Participation de la SODEC.   
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition.  
Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

#### **Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Plante, Colombe, 1946-

Je mange avec la nature : cuisine végétarienne

3<sup>e</sup> éd.

ISBN 978-2-89565-902-0

1. Cuisine végétarienne. 2. Cuisine santé. I. Titre.

TX837.P53 2009

641.5'636

C2009-940581-4

*C'est avec beaucoup d'amour que je dédie cet ouvrage à la survie  
de notre mère si précieuse, la Terre.*

*Je nous souhaite à tous que la Terre devienne un jour  
une véritable planète verte où rayonneront l'amour, la paix et l'harmonie.*



# Table des matières

<i>Remerciements</i>	<b>9</b>
<i>Préface</i>	<b>11</b>
<i>Avant-propos</i>	<b>13</b>
<i>Introduction</i>	<b>15</b>
<b>Première partie</b> : Pour une transition vers une saine alimentation	<b>17</b>
À l'écoute de mon corps et de ses besoins	<b>21</b>
Carnivore ou herbivore	<b>23</b>
Mon garde-manger naturel	<b>27</b>
Les fruits et les légumes	<b>29</b>
Conseils pratiques pour les fruits et légumes	<b>31</b>
Les céréales	<b>33</b>
Les légumineuses	<b>35</b>
Le tofu et le seitan	<b>39</b>
Les noix et les graines	<b>41</b>
Les produits laitiers et les gras	<b>43</b>
L'hypoglycémie	<b>53</b>
Le garde-manger pour les desserts	<b>57</b>
Les purées de fruits séchés	<b>59</b>
Quelques recommandations	<b>60</b>

<b>Deuxième partie</b> : Mes recettes pour bien se nourrir	<b>63</b>
Mes déjeuners	<b>67</b>
Mes salades	<b>97</b>
Mes sauces à salade	<b>123</b>
Mes repas du midi	<b>135</b>
Mes repas du soir	<b>181</b>
D'autres repas légers	<b>209</b>
Mes desserts	<b>225</b>
Mes desserts sans sucre	<b>251</b>
Mes desserts sans sucre, sans œufs, sans produits laitiers	<b>271</b>
<b><i>Index des recettes</i></b>	<b>382</b>

# Remerciements

À mes nombreux amis, je voue une reconnaissance profonde et sincère. Leur enthousiasme et leur joie à découvrir les bienfaits de l'alimentation naturelle pour leur santé, et le partage de leurs découvertes, m'aident grandement à poursuivre dans la voie que je me suis tracée : semer avec amour les cadeaux de la nature.

Un merci chaleureux à ceux et celles qui m'ont aidée dans la réalisation de ce livre, dont Nancy Coulombe, François Doucet, Cécile Gladu et Denise Hammond, pour leur remarquable disponibilité et tout l'amour qu'ils me témoignent.

Enfin, merci à mes parents, Cécile et Lucien, de m'avoir appris ce qu'est l'amour. Je vous aime profondément.



# Préface

**JE SUIS CE QUE JE MANGE.** Cette conviction m'habite et me motive chaque jour à m'alimenter sainement. L'équilibre dans mon corps est le fruit d'années de recherches et d'expérimentations en cuisine. Aujourd'hui, il me fait plaisir de partager avec vous mes merveilleuses découvertes.

**JE MANGE AVEC LA NATURE.** La Terre produit en abondance tous les aliments pour maintenir mon corps en santé et en harmonie. Les végétaux, remplis de vie, me procurent l'énergie à profusion pour demeurer dynamisée toute la journée. C'est pourquoi je savoure pleinement les cadeaux de la nature dans chacune de mes recettes.

**JE PARTAGE MON AMOUR POUR LA NOURRITURE.** Ma famille, réticente au départ à mes changements en matière d'alimentation, a constaté les merveilleuses améliorations de ma santé. Adépard ainsi que mes enfants, Josée et Stéphane, ont doucement développé leur goût pour une nourriture saine et m'ont par la suite encouragée à poursuivre mes démarches en éducation alimentaire. Je les remercie.

**JE COMMUNIQUE MA JOIE DE VIVRE EN SANTÉ.** Mes cours de cuisine sont imprégnés d'une foi sans réserve en la nature humaine à se guérir de tous ses maux. Ceux qui ont cru en moi, m'ont motivée à publier en toute simplicité mes choix et mes recettes. Pour l'amour qu'ils me témoignent, je tiens à leur dire encore une fois merci.

**J'ENTRE DANS VOTRE CUISINE.** Je souhaite de tout cœur vous inciter à opter définitivement pour une nourriture saine et régénératrice en vous confiant les secrets de mon alimentation quotidienne.

**BON APPÉTIT!**



# Avant-propos

## **UNE TRANSFORMATION MERVEILLEUSE EN OBÉISSANT AUX LOIS DE LA NATURE**

Obéir aux lois de la nature crée une transition agréable, harmonieuse, entre une santé fragile et une forme physique resplendissante. C'est ce qui m'a aidée à retrouver la santé d'une manière qui, aujourd'hui encore, m'étonne.

Dans le passé, ma passion pour le sucre m'a amenée à expérimenter d'innombrables desserts. Elle a même fait de moi une véritable droguée. Maintenant délivrée de cette dépendance, j'éprouve une joie très grande à partager avec vous mes découvertes concernant les sucres naturels et, par ce partage, à exprimer ma reconnaissance envers la nature.

## **LES SUCRES NATURELS**

Des fruits en abondance, des céréales, des noix, voilà tout ce dont nous avons besoin pour créer de délicieux desserts. Mais une l'alimentation saine et naturelle permet surtout une régénération du métabolisme, pour le plus grand bien de notre temps.

Essentiellement, pour bien me nourrir, j'ai remplacé les sucres par les fruits et leurs dérivés, les produits laitiers par le tofu en crème et le lait de soya, et les œufs par les bananes et les noix.

## **VERS MA GUÉRISSON**

À l'instar de bien des gens, mon sevrage du sucre a exigé un effort soutenu. En effet, la consommation de sucre provoque une très forte dépendance, et j'en souffrais sans même m'en rendre compte. Le sucre... c'était « normal », ça faisait partie du quotidien. Et pourtant, c'est une drogue ! Tout comme peuvent l'être l'alcool, la cigarette et le café.

Lorsque j'ai appris que je souffrais d'hypoglycémie et d'arthrite, et que, en plus, mon taux de cholestérol était trop élevé, une décision s'imposait : je devais changer mon alimentation. Ce que j'ai fait ! Un choix heureux aux résultats bénéfiques.

## **JE PARTAGE MES DÉCOUVERTES**

Durant mes cours, les personnes me posent souvent la même question : « Comment faire

pour cesser de manger du sucre? Vous savez, un bon petit dessert après les repas... »  
Ce livre de recettes répond à cette question, sans priver quiconque de dessert. On peut facilement créer des desserts sains, agréables à manger, et qui ne laissent aucun remords sur la conscience !

Ce qui est merveilleux, c'est que l'on goûte la différence et que le corps en ressent les bienfaits. Souvent, bien des petits malaises disparaissent, laissant place à une énergie nouvelle.

Quand le goût et le besoin d'un bon dessert se font sentir, j'éprouve toujours une grande joie et une intense satisfaction à m'offrir ce cadeau de la nature, elle qui sait se montrer si généreuse. Je vous souhaite ce même bonheur.

### **POUR UNE TRANSITION AGRÉABLE**

Utilisant uniquement des végétaux, je cuisine avec amour et simplicité de délicieux desserts. Pourquoi uniquement des végétaux ?

Pour déguster un dessert qui est léger, permettant du même coup une bien meilleure digestion sans jamais sacrifier le goût. Bien au contraire, toute une gamme de saveurs se laissent soudain apprivoiser pour notre plus grande gourmandise. Je tente donc toujours de créer des desserts qui ne soient ni trop gras ni trop compliqués.

Pour remplacer les sucres concentrés tels que le sucre blanc, la cassonade, le sirop d'érable, le miel, etc., je vous propose des sucres entièrement naturels. Ils fournissent un bon apport énergétique, ils sont d'un goût agréable et ils chassent la culpabilité de manger un « bon dessert » !

Je suis très heureuse à la pensée de vous faire profiter de ma longue expérience en cuisine santé, car je suis convaincue qu'un corps en santé signifie amour, harmonie et paix dans nos vies.

# Introduction

**« La nourriture, c'est la vie. »**

Mon livre de recettes s'inspire largement des cours que je donne depuis 25 ans en éducation alimentaire et en cuisine végétarienne. Il se veut un outil fort simple pour une transition progressive, agréable et respectueuse du cheminement de chacun vers une saine alimentation.

J'affirme que la santé obéit à une loi d'épanouissement intérieur qui régit toutes les sphères de notre vie. Si je prends soin de mon corps, de mes pensées et de mes émotions, mon métabolisme manifeste sa satisfaction en me procurant santé, bonheur et joie de vivre.

Le choix de mes aliments est empreint de cette conviction profonde. Toutes mes suggestions pratiques invitent à savourer pleinement le moment présent tout autant que la nourriture que je choisis.

Dans la première partie, j'explique les principaux aliments d'un régime végétarien et les règles qui déterminent l'équilibre nutritif de mes repas. Puis, dans la deuxième partie, je dévoile les excellentes recettes à la base de mon programme alimentaire journalier, c'est-à-dire mes déjeuners énergétiques, mes salades fraîcheurs, mes dîners protéinés, mes soupers céréaliers, mes repas légers, en terminant par de délicieux desserts-santé.

Cuisiner chaque jour renouvelle sans cesse mon plaisir et ma joie d'être consciente de consommer des aliments vivants et vivifiants. Je fournis à mon corps la meilleure nutrition possible : il est mon véhicule pour me permettre de me réaliser tout au long de ma vie. Il le mérite vraiment. Bien sûr cela m'a demandé un effort au début, comme tout changement. Cependant, tant de nouvelles saveurs inattendues m'ont séduites. J'ai pris goût à observer les règles du végétarisme qui sont devenues à mes yeux aussi simples qu'un jeu d'enfant. Ma qualité de vie aujourd'hui témoigne du succès de mon alimentation. Je souhaite, pour cette raison, vous transmettre mon amour pour la nourriture que la Nature nous propose en abondance.



## **Première partie :**

Pour une transition vers  
une saine alimentation



# Première partie

## Pour une transition vers une saine alimentation

À l'écoute de mon corps et de ses besoins	<b>21</b>
Carnivore ou herbivore	<b>23</b>
Mon garde-manger naturel	<b>27</b>
Les fruits et les légumes	<b>29</b>
Conseils pratiques pour les fruits et légumes	<b>31</b>
Les céréales	<b>33</b>
Les légumineuses	<b>35</b>
Le tofu et le seitan	<b>39</b>
Les noix et les graines	<b>41</b>
Les produits laitiers et les gras	<b>43</b>
Boisson d'amande	<b>43</b>
Boisson de sésame ou de tournesol	<b>45</b>
Beurre digestible	<b>47</b>
Beurre de carotte	<b>49</b>
Beurre d'avocat	<b>51</b>
Lécithine liquide et huile	<b>52</b>
L'hypoglycémie	<b>53</b>
Le garde-manger pour les desserts	<b>57</b>
Les purées de fruits séchés	<b>59</b>
Quelques recommandations	<b>60</b>



# À l'écoute de mon corps et de ses besoins

**« Prendre soin de mon corps, c'est accueillir mon propre médecin intérieur. »**

Pendant mes nombreuses années d'études auprès de différentes écoles (macrobiotique, naturisme, méthode Kousmine, combinaisons alimentaires, etc.) j'ai expérimenté divers types d'alimentation naturelle à la recherche de l'équilibre alimentaire parfait pour me redonner la santé que j'avais perdue.

Alliant les connaissances à la pratique, j'ai tiré les leçons de vie appropriées pour m'alimenter sainement et c'est ce que j'ai voulu transmettre en développant une méthode d'enseignement pertinente qui tienne compte de mes habitudes sociales, de mes activités physiques, des changements de saison, mais surtout de la nécessité de préserver la saveur agréable et connue des aliments.

Aujourd'hui je ne mange plus de viande depuis 33 ans et je m'en porte très bien. Cependant, je prends la précaution de balancer adéquatement mes menus quotidiens.

Si j'ai persévéré dans cette voie, c'est que j'ai respecté mon propre rythme, sans m'imposer de changements catégoriques, en accueillant sereinement certaines inquiétudes qui se sont graduellement envolées. Il en va de même pour tout être humain : il importe de demeurer à l'écoute de son corps et de ses besoins en tout temps !

Quelques règles m'ont permis d'habituer mon organisme au changement et de rendre la transformation plus harmonieuse.

Les voici :

- 1.** Je mange en quantité suffisante... je m'arrête lorsque j'en ai assez.
- 2.** Je mastique bien chaque bouchée : un aliment bien mastiqué et bien insalivé est à moitié digéré.
- 3.** Je ne bois pas en mangeant. J'éteins ma soif par petites gorgées dans les 30 minutes précédant ou suivant un repas avec de l'eau distillée, de l'eau de source ou des tisanes.

4. Je consomme abondamment des légumes crus ou des fruits frais en début de repas car cela facilite la digestion en plus de neutraliser la somnolence liée à l'assimilation des aliments cuits.
5. Je favorise l'utilisation d'aliments congelés plutôt qu'en conserve et j'élimine toute nourriture contenant des produits chimiques et/ou des agents de conservation.
6. Une nourriture saine, le grand air et les exercices alimentent aussi bien mon corps que mes pensées positives, la musique et les moments de détente que je m'accorde peuvent le faire.

L'alimentation, l'épanouissement personnel et la santé forment un tout indissociable. Le choix d'une nourriture vivante, naturelle et régénératrice témoigne donc de ma volonté à m'approprier les plus beaux cadeaux que la vie puisse offrir :

Santé, Bonheur, Joie de Vivre et Amour.

# Carnivore ou herbivore

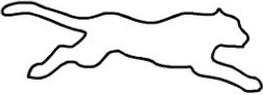
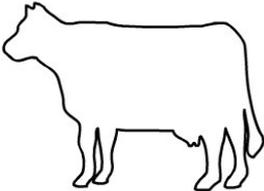
**« Les vaches qui ruminent paisiblement dans les prés semblent ne jamais se laisser atteindre par le stress de la vie. »**

Une diète basée sur les grains, les légumes et les fèves peut nourrir jusqu'à 20 fois plus de personnes qu'une diète à base de viandes. Aux États-Unis, la moitié des terres est exploitée pour nourrir les animaux destinés à l'abattage. Si l'utilisation de ces sols fertiles était consacrée à la production de cultures végétales, nous pourrions nourrir facilement plusieurs millions de personnes... À l'échelle mondiale, la même décision enrayerait possiblement la faim dans le monde en quelques années seulement. De quoi nous faire réfléchir sur nos choix et le contenu de nos assiettes.

En réalité, la viande a une teneur plus faible en protéines que le fromage, les lentilles ou les fèves de soya. Quant aux besoins nutritifs de mon corps, une alimentation saine, variée et bien équilibrée me permet de vivre facilement sans consommer de viande ; ainsi j'instaure à nouveau une bienfaisante harmonie avec cette merveilleuse végétation que Dieu a créée. Et tout mon système vital voit du reste son efficacité augmenter par une facilité beaucoup plus grande à se libérer des toxines emmagasinées. Peu importait mon âge et mes anciennes habitudes de vie, j'ai vu ma santé revenir en intégrant doucement l'alimentation végétarienne dans ma vie.

Conséquence merveilleuse et formidable, j'ai bénéficié d'un épanouissement sur tous les plans car ma qualité de vie s'est améliorée en même temps que ma santé. Pour cela, je prends plaisir à répandre dans mes cours mon goût de plus en plus grand de communier avec cette Nature abondante et bienfaisante, parce qu'ensemble nous pouvons contribuer à l'amélioration de toute la vie sur la planète. En refusant d'acheter des produits contenant des agents de conservation, des colorants, des additifs chimiques ou encore des hormones, nous faisons déjà un grand pas dans ce sens.

Voici une petite anecdote lue dans un magazine il y a longtemps et qui m'a fait réfléchir :  
« Croyez-vous ressembler plus à un tigre ou à une vache, physiologiquement parlant ? »

<p><b>CARNIVORE</b> (Tigre) a des griffes</p>	<p><b>HERBIVORE</b> (Vache) pas de griffes</p>	<p><b>OMNIVORE</b> (Humain) pas de griffes</p>
<p>pas de pores de la peau ; transpire par la langue</p> <p>dents tranchantes pour déchirer ; pas de molaires aplaties pour broyer</p> <p>fort acide hydrochlorique dans l'estomac pour digérer la viande</p> <p>intestin mesurant 3 fois la longueur du corps pour permettre à la viande qui se putréfie rapidement de s'évacuer sans délai</p> 	<p>transpire par les pores de la peau</p> <p>pas de dents tranchantes à l'avant ; molaires à l'arrière</p> <p>acide stomacal 20 fois moins fort que celui des carnivores</p> <p>intestin mesurant 10 à 12 fois la longueur du corps</p> 	<p>transpire par les pores de la peau</p> <p>pas de dents tranchantes à l'avant ; molaires à l'arrière</p> <p>acide stomacal 20 fois moins fort que celui des carnivores</p> <p>intestin mesurant 12 fois la longueur du corps</p> 

En cohérence avec ma physiologie, j'opte donc définitivement pour un régime végétarien. Je caractérise celui-ci par l'emploi de végétaux entiers non traités, c'est-à-dire des céréales, des légumineuses, des noix, de même que des fruits et des légumes frais, crus ou cuits selon la saison. Au besoin, j'ajoute des œufs et des produits laitiers pour certaines recettes, dans la mesure où ils sont bien tolérés et proviennent de source naturelle.

Mon garde-manger naturel ne contient donc que des aliments qui ont subi un minimum de traitement, sans additifs ni agents de conservation. Je veille régulièrement à une rotation des ingrédients pour une fraîcheur assurée.



# Mon garde-manger naturel

« Produits disponibles dans tous les bons magasins d'aliments naturels ! »

**L'eau distillée** (en bouteille ou par un distillateur domestique)

**Boisson de soya** (lait)

**Les huiles de première pression à froid en particulier :**

les huiles de carthame, d'olive, de tournesol et de soya

(À noter qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser une huile de première pression à froid lors de la cuisson.)

**Les beurres de noix :**

beurre d'arachide, d'amande, de tournesol ou d'acajou, tous sans sel ajouté.

**Pour épaissir les sauces en remplacement de la fécule de maïs :**

la farine de marante, tapioca moulu (moudre au moulin à café), la farine de blé à pâtisserie.

**Les farines en remplacement de la farine blanche, beaucoup trop raffinée :**

la farine de maïs, la farine de sarrasin, la farine de riz, la farine de blé à pâtisserie, et la farine de blé pour le pain.

**Les céréales sont une excellente source d'énergie :**

le millet, le boulgour, le sarrasin, l'orge, l'avoine, le riz brun et le riz basmati, le quinoa, le maïs, le blé et le seigle.

**Les noix :**

les amandes, les noisettes, les noix du Brésil, les pacanes, les noix d'acajou, de pin, de Grenoble, de coco.

**Les graines oléagineuses :**

de sésame, de lin, de tournesol, de citrouille, de chia et de chanvre.

**Les légumineuses :**

les arachides ; les fèves rouges, noires, de soya, de lima, azukis, mungo, pinto, les pois chiches ; les pois à soupe ; et les lentilles brunes, rouges et vertes.

**Les pâtes alimentaires :**

de blé entier, de soya, de sarrasin, de riz, de maïs, aux épinards et aux légumes.

**Les protéines végétales :**

le tofu, les légumineuses, les graines, les noix, le fromage et le yogourt de soya.

**La caroube :** (un substitut de chocolat)

en poudre, en brisures, sucrés ou non.

### **Les fruits séchés :**

les dattes, les raisins, les figues, les ananas, les abricots, les papayes, les pommes et les pruneaux.

### **Les pains :**

il existe dans les magasins de produits naturels une grande variété de pains de bonne qualité. Par exemple, blé entier, germination, levain, pita, à l'épeautre, kamut, galettes Azim...

## **MES INGRÉDIENTS DE BASE :**

**Sauce Tamari** (remplace la sauce soya)

**Tahini** (beurre de sésame)

**Levure alimentaire**

**Les algues** (kombu, hiziki, agar-agar, etc.)

**Cubes de soya**

**Concentré de légumes en pâte**

**Concentré de légumes en poudre**

**Miso** (pâte fermentée faite avec des fèves de soya)

**Vinaigre de cidre**

## **MES ASSAISONNEMENTS PRÉFÉRÉS :**

**Sel de mer, le sel « selo plante »** (pour la table et les salades),

**Sel de mer aromatique** (pour les plats cuisinés),

**Poivre de Cayenne** (remplace le poivre noir, irritant pour l'estomac),

**L'ail, l'oignon émincé** et

**Fines herbes** (basilic, origan, sarriette, thym...).

**Sucres naturels en remplacement du sucre blanc :**

les fruits frais, en jus et séchés, le « sucanat », le miel, la poudre de malt, le sirop de riz ou d'orge, le beurre de pomme, le sucre brut, le sucre demerara, le sucre turbinado et le sirop d'érable.

# Les fruits et les légumes

**« Un régime à base de fruits et de légumes frais, du soleil dans mon assiette et une vitalité assurée. »**

Je commence toujours ma journée en buvant lentement un grand verre d'eau distillée pour m'assurer de bien éliminer les toxines de la veille. Ensuite, mes « exercices matinaux » réveillent toutes les parties de mon corps et me mettent en forme. L'heure du petit déjeuner correspond à un moment privilégié pour reminéraliser mon métabolisme par des fruits riches en vitamines (A, B1, B2, B6, C), en pectine, en fructose, en fibres et en eau. Facilement assimilables, l'été et l'automne nous en offrent une grande variété et plusieurs possibilités de combinaisons exquises à découvrir. En voici quelques-unes :

**Les fruits acides (citrus):** ananas, pamplemousses, oranges, citrons, limettes, kiwis, fraises, pommes vertes...

**Les fruits semi-acides:** raisins, prunes, pêches, poires, pommes rouges ou jaunes, bleuets, framboises...

**Les fruits doux:** bananes, dattes, figues, raisins secs, pruneaux...

**Les melons (se mangent seuls ou entre eux):** cantaloups (melons brodés), pastèques, melons miel...

La tolérance aux fruits et à leur jus est personnelle à chacun. À moi de trouver ceux qui me conviennent le mieux et d'ajuster mes habitudes alimentaires en conséquence.

Le matin, tout en diversifiant le choix des fruits à l'intérieur d'une même catégorie, j'aime déguster un jus à l'extracteur. Voici quelques exemples parmi mes jus préférés :

orange-kiwi

ananas

pomme verte-céleri

pamplemousse

pomme-poire

poire-raisin-pêche

pomme-raisin

raisin-pomme-céleri

melons variés

poire-pomme-pêche

Les fruits sont aussi délicieux en salade ou dans une trempette. Avec des graines ou des noix, ils constituent un déjeuner énergétique et nutritif ou une collation nourrissante. Dégustés

en début de repas, ils facilitent l'absorption des aliments et évitent l'indisposition due à la fermentation.

Quant aux légumes, ils représentent 70 % de ma consommation quotidienne aux repas du midi et du soir. Ils renferment de très grandes valeurs nutritives contenues dans un pourcentage élevé d'eau vivante apte à fournir aux cellules humaines une richesse de sels minéraux et de vitamines.

Je les consomme préférablement crus au début des repas (pour les mêmes raisons que les fruits) sous forme de jus, salades ou crudités assorties. Les variétés sont nombreuses :

Les légumes féculents: carottes, navets, panais, pommes de terre, maïs, citrouilles, courges Butternut...

Les légumes verts : laitues, choux, épinards, poivrons, céleris, concombres, brocolis, zuchinis, champignons, radis, aubergines, choux de Bruxelles, haricots, pois mange-tout, betteraves...

La préparation des légumes présente un éventail considérable de possibilités: en soupes, salades ; pour accompagner des pâtes, des céréales ou des légumineuses. Savoureux chauds ou froids, la cuisson la moins prolongée préserve tant leur goût que leur valeur vitaminique.

Mis en jus à l'extracteur, les légumes frais énergisent mon corps et s'assimilent très rapidement sans entraver la digestion de la nourriture qui suit.

Au contraire, les jus stimulent et favorisent ma régénération métabolique si je les consomme immédiatement (sinon, pour les préserver de l'oxydation, j'ajoute de la vitamine C ou du jus de citron frais). Voici d'ailleurs quelques suggestions fort agréables au goût :

carotte-betterave  
carotte-céleri-persil  
zucchini-concombre-luzerne  
chou-carotte  
brocoli-céleri-poivron  
carotte-céleri-épinard

# Conseils pratiques pour les fruits et légumes

- 1.** Pour toutes mes recettes, les fruits et les légumes sont préalablement lavés à l'eau claire, brossés soigneusement ou, au besoin, trempés 15 à 30 minutes dans une eau savonneuse. Le savon utilisé est doux, biodégradable et se trouve dans tous les bons magasins d'aliments naturels. Il n'altère pas le goût des aliments lorsqu'ils sont bien essuyés à l'aide d'un papier absorbant ou d'un linge sec.
- 2.** Si possible, en saison, je choisis des fruits et des légumes de culture biologique (sans pesticides, ni radiations...).
- 3.** Je favorise la cuisson des légumes à la vapeur : dans un chaudron couvert, je dépose les légumes et très peu d'eau ; je porte à ébullition et diminue le feu pour laisser mijoter seulement le temps nécessaire afin qu'ils demeurent croquants. Je préserve ainsi le plus possible les valeurs nutritives.
- 4.** Pour sauter les légumes dans un poêlon, je peux chauffer un peu d'huile à feu moyen et les faire revenir. Je préfère souvent déposer les légumes dans un poêlon anti-adhésif, cuire quelques instants à feu moyen et n'ajouter que de l'eau et les assaisonnements. Incorporer l'huile à la fin de la cuisson.
- 5.** J'ébouillante les fruits secs pour les laver avant de les consommer et je les fais souvent tremper 3 à 4 heures à l'avance ou toute une nuit pour les déconcentrer en sucre.

Lorsque mon corps est affaibli par un rhume ou tout autre dérangement, je limite ma diète à des fruits et des légumes frais, possiblement crus, sous forme de jus ou cuits légèrement. Ainsi, je permets à mon organisme de travailler adéquatement à éliminer les virus indésirables sans altérer ma vitalité par des produits plus lents à digérer.



# Les céréales

« La moisson est abondante, j'en récolte les bienfaits. »

Les céréales, avec les légumes, les fruits, les noix et les légumineuses forment la base de l'alimentation végétarienne. Les céréales se dégustent aussi bien entières que germées et se marient très bien avec les légumineuses. Voici celles que j'utilise le plus dans mes recettes :

**Le blé :** cultivé au Québec, j'apprécie la diversité de ses dérivés. Il s'emploie sous forme de farine à pain, à pâtisserie, de blé entier (dans les salades, au déjeuner); concassé; semoule; boulgour; couscous ou flocons. Je lui trouve d'autres utilisations sous forme de poudre de malt (comme édulcorant), de son de blé (riche en fibres), de germes de blé comme chapelure) ou de gluten de blé (qui sert à la fabrication du seitan).

**L'avoine est préférablement consommée sous forme de flocons :** je m'en sers dans mes recettes de biscuits, crêpes, croquettes granola et gruau.

**Le maïs :** se déguste soufflé, en épi, au déjeuner ou dans différents plats de résistance. Ses dérivés sont la farine, la fécule, l'huile et la semoule.

**Le millet :** alcalin et facilement digestible, le millet remplace facilement le blé dans la majorité des recettes de soupes, tourtières, desserts ou comme céréales du matin.

**L'orge mondé :** au goût croquant, même après la cuisson, il se savoure dans la soupe, les plats au four, les croquettes, le pain, etc. (À noter que l'orge perlé est à éviter car il a subi plusieurs polissages qui détruisent la presque totalité de ses éléments nutritifs.)

**Le riz :** diverses variétés de riz (long, court, sauvage, basmati, etc.) sont à la base de toutes sortes de plats cuisinés allant des soupes aux desserts, en passant par les salades, le pain et les croustilles.

**Le sarrasin :** pour confectionner mes fameuses galettes au goût succulent et nutritif. Je suggère souvent de combiner cette farine avec le blé ou le maïs dans une foule d'autres recettes (muffins, pains, pâtes alimentaires).

**Le seigle :** je l'utilise surtout pour la confection de pains, ou de biscuits. C'est une céréale très énergétique et nourrissante, en particulier certains matins d'hiver.

**Le kamut, l'épeautre et le quinoa,** sont aussi d'excellentes céréales...

Pour toutes les céréales, j'observe les directives suivantes : je les dépose dans l'eau bouillante car cela les empêche d'être collantes; je les laisse mijoter à découvert en remuant le moins

possible.

Je fais rôtir à sec certaines céréales entières afin d'augmenter leur saveur et de les rendre moins collantes.

<b>CÉRÉALES (250 ml [1 tasse])</b>	<b>EAU</b>	<b>CUISSON</b>
Avoine	1 l (4 tasses)	2 h
Blé dur	750 ml à 1 l (3 à 4 tasses)	2 h
Blé à pâtisserie	750 ml à 1 l (3 à 4 tasses)	2 h
Blé concassé	750 ml (3 tasses)	1 h
Boulgour	375 à 500 ml (1½ à 2 tasses)	Tremper 30 min (dans l'eau bouillante)
Flocons d'avoine	500 ml (2 tasses)	10 min
Flocons de blé, de soya et de seigle	750 ml (3 tasses)	1 h (tremper avant)
Millet	250 à 500 ml (1 à 2 tasses)	20 min
Maïs en épi	Recouvrir d'eau	5 min
Orge mondé	750 ml (3 tasses)	1 h 30 min
Riz brun	500 ml (2 tasses)	40-45 min
Sarrasin blanc	375 ml (1½ tasse)	15-20 min
Seigle	750 ml (3 tasses)	1 h 30 min
Semoule de maïs	1 l (4 tasses)	10 min

# Les légumineuses

**« Goûter à des aliments sains, même s'ils sont peu connus, est un merveilleux cadeau à faire à son corps. »**

Pour apprendre à apprivoiser et à apprécier les légumineuses, il suffit de les introduire graduellement et en petite quantité. Il existe un choix abondant de légumineuses offrant une excellente source de protéines végétales, très adéquates, l'hiver en particulier, pour énergiser mon métabolisme. Elles sont cependant mal connues et peu utilisées par l'ensemble de la population. C'est pourquoi j'ai développé des recettes simples, faciles à réaliser, agréables au goût et aussi très économiques.

Voici la liste des légumineuses que j'utilise :

## **LES HARICOTS SÉCHÉS :**

**Azukis** : rouges rayés blancs, recommandés pour les reins.

**Blancs** : haricots au four, riches en fer et en vitamines.

**Lima** : alcalins, riches en vitamines, en calcium, en potassium et en fer.

**Mungo** : verts, germés, à ajouter aux salades, sandwichs, chop suey.

**Rognon** : forme et couleur du rein, pour les croquettes et les pâtés.

**Soya** : ils se transforment de plusieurs façons : noix de soya, huile de soya, boisson de soya, soya concassé, Tamari, tofu, lécithine de soya, miso, farine de soya, tempeh, beurre de soya. Pas de cholestérol, très riches en vitamines, en fer, en calcium et en potassium.

## **LES LENTILLES :**

Brunes, rouges ou vertes, elles ne nécessitent pas de trempage, sont riches en fer et en vitamines. Je les consomme germées, en salade, en soupe ou en croquettes.

## **LES POIS SECS :**

**Pois chiches** : riches en sels minéraux, magnésium, fer, calcium et potassium. Utiliser surtout en purée à tartiner.

**Pois jaunes** : pour les soupes aux pois ou en purée.

**Pois verts cassés** : dans diverses soupes ou en purée.

La haricot noire, le haricot pinto, le flageolet, sont aussi d'excellentes légumineuses.

Pour les légumineuses, j'observe un tableau de trempage très rigoureux qui facilite la cuisson. Une fois les légumineuses égouttées, l'eau de trempage (non comestible) fait le régal de mes plantes. Je porte ensuite à ébullition avec une bonne quantité d'eau et maintiens un feu moyen, couvert, jusqu'à complète absorption. Au besoin, j'ajoute de l'eau jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres.

### *Temps de trempage/Cuisson des légumineuses*

<b>250 ml (1 TASSE)</b>	<b>TREMPAGE</b>	<b>EAU</b>	<b>CUISSON</b>	<b>DONNE</b>
haricots azukis	8 h	750 ml (3 tasses)	1 h 30 min	500 ml (2 tasses)
haricots mungo	8 h	750 ml (3 tasses)	1 h 30 min	500 ml (2 tasses)
haricots blancs	8 h	750 ml (3 tasses)	2 h	500 ml (2 tasses)
haricots de Lima	4 h	500 ml (2 tasses)	1 h 30 min	375 ml (1½ tasse)
haricots rouges	Brisent au Trempage*	750 ml (3 tasses)	1 h 30 min	500 ml (2 tasses)
haricots de soya	24 h	750 ml (3 tasses)	2 h	500 ml (2 tasses)
lentilles vertes	4 h (facultatif)	750 ml (3 tasses)	1 h	565 ml (2¼ tasses)
lentilles brunes	4 h (facultatif)	750 ml (3 tasses)	30 min	500 ml (2 tasses)
pois chiches	10 h	1 l (4 tasses)	2 h	500 ml (2 tasses)
pois jaunes	10 h	750 ml à 1 l (3 à 4 tasses)	2 h	500 ml (2 tasses)
pois cassés	8 h	750 ml (3 tasses)	1 h	565 ml (2¼ tasses)

\*Voici une autre méthode plus rapide : pour toutes les légumineuses, les trier et les laver. Porter à ébullition dans la quantité d'eau indiquée précédemment et laisser bouillir 5 minutes. Fermer le feu, couvrir et laisser tremper de 2 à 3 heures. Après ce temps, jeter l'eau de trempage et ajouter la même quantité d'eau pure et fraîche. Cuire de nouveau 45 à 60 minutes à feu modéré, à demi-couvert afin d'éviter le débordement.

À noter : En jetant l'eau de trempage, j'élimine divers éléments qui favorisent les gaz intestinaux. Les algues kombu ajoutées à l'eau de cuisson permettent aussi de diminuer les flatulences.

L'hiver et le printemps sont les périodes où j'apprécie le plus les légumineuses. Alors que les étalages des marchés d'alimentation offrent une moins grande variété de fruits et de légumes frais, les légumineuses m'offrent une alternative succulente et nutritive. Je peux même ressusciter leur énergie vitale par un procédé de germination qui accentue leur goût et leurs valeurs nutritives.

C'est un cadeau que je me fais lors de rudes journées froides.



# Le tofu et le seitan

**« Mon organisme peut prendre facilement 6 mois avant d'intégrer parfaitement un changement dans mon alimentation. Je m'accorde donc persévérance et tolérance. »**

Mes viandes végétales, le tofu et le seitan, remplacent agréablement la chair animale, à condition de savoir les apprêter : ils prennent le goût des aliments et des assaisonnements avec lesquels ils mijotent. Excellentes sources de protéines, le tofu et le seitan, combinés aux autres aliments naturels, occupent une place de choix dans la construction de l'organisme, sa croissance et ses fonctions vitales.

Le seitan est un concentré de protéines préparé à partir du gluten de blé. On le fabrique avec la farine de blé dur. De consistance ferme et élastique, il s'emploie dans différents plats dont je raffole : les ragoûts, les brochettes, les escalopes, etc. Je peux le préparer moi-même, mais il se vend aussi en cubes pré-cuits, en emballage sous-vide. Une variété de plats cuisinés requiert que je le passe au robot culinaire juste avant de le consommer. Ainsi, sauce à spaghetti, tourtière et pâté chinois se réalisent rapidement puisque je me contente de réchauffer le seitan avec les légumes cuits.

Le seitan se conserve quelques jours seulement au réfrigérateur mais peut aussi être congelé.

Le tofu, quant à lui, est connu depuis des millénaires en Orient. Conçu à partir d'un procédé de fermentation de la haricot de soya, sa texture spongieuse, sa couleur blanchâtre et son goût neutre lui confèrent l'appellation de « fromage végétal ».

Nourrissant et économique, le tofu est excellent pour la santé. Au congélateur, il prendra une teinte brunâtre qui disparaîtra en dégelant mais sa texture deviendra granuleuse. Au réfrigérateur, une fois ouvert, je le recouvre d'eau fraîche que je change régulièrement aux deux jours pour une période maximum d'une semaine.



# Les noix et les graines

Je consomme modérément les noix et les graines car ce sont des fruits très riches en huile et en protéines. Voici celles que l'on retrouve couramment sur le marché :

**Les noix :** l'amande (alcaline et reminéralisante), la noix d'acajou, la noix du Brésil, la noix de coco, la noix de Grenoble et la noisette (sauvage) ou aveline (cultivée).

**Les graines :** graine de citrouille ou d'autres courges (riche en vitamines et vermifuge), graine de lin (laxative), graine de sésame (riche en calcium), graine de tournesol (protéines de belle qualité, contenant beaucoup de minéraux et de la lécithine), graine de chia et de chanvre.

J'achète préférablement mes noix dans leurs écales pour les préserver intactes le plus longtemps possible, sinon je les achète crues et sans sel ajouté. Même chose pour les graines, au besoin je les trempe quelques heures (de 4 à 6 heures) afin de les rendre plus digestibles.

En collation ou pour rehausser la saveur d'un plat (exemple : ma salade chinoise), je rôtis les noix et les graines à sec et je les assaisonne avec quelques gouttes de sauce Tamari. Suite à ce procédé, elles ne se conservent toutefois que 2 ou 3 jours sans que leur goût ne soit altéré.



# Les produits laitiers et les gras

**« Une boisson d'amande au déjeuner énergise et ensoleille ma journée. »**

Dans la mesure du possible, je n'emploie que très peu de produits laitiers, d'œufs ou de gras saturés. Au besoin, comme liant, je préfère opter pour des boissons végétales ou des huiles de première pression à froid.

À l'occasion, certaines recettes peuvent être rehaussées par du yogourt ou des fromages écrémés, si mon organisme tolère de tels produits. Je cuisine néanmoins d'excellents substituts au lait de vache ainsi qu'au beurre ordinaire. Voici quelques alternatives remplaçant très bien la boisson de soya (vendue dans les magasins de produits naturels).

## **Ma boisson d'amande**

*Substitut au lait de vache*

---

65 ml (¼ tasse) d'amandes crues (avec la peau brune)

500 ml (2 tasses) d'eau

---

1 portion

Préparation : 10 min

- Faire tremper les amandes dans l'eau chaude 1 minute pour en détacher l'enveloppe brunâtre; égoutter.
- Déposer les amandes et 500 ml (2 tasses) eau fraîche dans le mélangeur et fouetter.
- Couler au tamis juste avant de boire.
- Se conserve 3 jours au réfrigérateur.
  
- Note: Pour agrémenter la saveur, ajouter une banane, des dattes, de la noix de coco ou de l'essence de vanille.



## Ma boisson de sésame ou de tournesol

65 ml (¼ tasse) de graines de sésame ou de tournesol crues

---

500 ml (2 tasses) d'eau

---

1 portion

Préparation : 10 min

- Déposer les graines de sésame et l'eau dans le mélangeur. Fouetter.
- Couler au tamis.

*Excellente au petit déjeuner, dans les céréales ou toute autre recette*



## Beurre digestible

---

250 g (½ lb) de beurre non-salé

---

250 ml (1 tasse) d'huile de carthame

---

5 ml de sel de mer (1 c. à thé)

---

Préparation :

- Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur et fouetter à basse vitesse.
- Verser dans un contenant hermétique.
- Réfrigérer avant de servir.

*Se tartine très bien*



## Beurre de carotte

3 carottes

---

85 ml (½ tasse) d'eau

---

125 ml (½ tasse) de jus de carottes frais

---

15 ml (1 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)

---

Sel de mer et poivre de Cayenne au goût

---

Préparation :

- Cuire à feu doux les carottes dans l'eau, à couvert. Laisser refroidir.
- Passer au mélangeur les carottes et le jus de carottes avec, au besoin, un peu d'eau de cuisson, jusqu'à l'obtention d'une belle purée légère.
- Réfrigérer avant de servir.
  
- Note : Se conserve au réfrigérateur 3 jours.



## Beurre d'avocat

1 avocat

---

jus d'un demi-citron

---

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

---

sel et poivre de Cayenne au goût

---

Préparation :

- Après avoir coupé l'avocat en deux, on peut le tartiner tel quel, ou le passer au mélangeur avec tous les autres ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse.
- Note : On peut également ajouter du persil, des échalotes, de la ciboulette, des fines herbes, du basilic, etc.

*C'est simple et délicieux*

## Lécithine liquide et huile

15 ml (1 c. à soupe) de lécithine liquide  
250 ml (1 tasse) d'huile de soya ou autre

---

Préparation :

- Incorporer la lécithine à l'huile à l'aide d'un mélangeur.
- Conserver à la température de la pièce.
- Bien mélanger avant chaque utilisation.

*Cette préparation est grandement appréciée pour plusieurs utilisations :*

- Huiler un poêlon lors de la cuisson des légumes, des croquettes.
- Huiler les moules à gâteaux, à muffins et à pain.
- Pétrir le pain ou la pâte à pizza (empêche de coller).

*C'est fantastique !*

*Un merci tout particulier à mon amie Betsy pour ce truc...*

# L'hypoglycémie

## Ça ne fait pas mourir, sauf que... adieu joie de vivre

Que de souffrances inutiles ! La consommation de sucre et de farine raffinés constitue un important facteur de déminéralisation. Je le sais, j'en ai subi les conséquences.

L'hypoglycémie se manifeste par de nombreux symptômes. D'abord, on note le manque d'énergie, l'insomnie, les migraines, les vertiges, le manque de concentration et les défaillances de la mémoire. À ces inconforts physiques s'ajoutent l'absence d'enthousiasme et un désintérêt pour la vie : aucun but ne semble en mesure de nous stimuler. L'irritabilité, une fatigue constante et les allergies alimentaires deviennent des soucis quotidiens.

Plusieurs années se sont écoulées avant que j'apprenne que je souffrais d'hypoglycémie. Tous les jours, mon organisme demandait sa quantité de desserts très sucrés : j'étais devenue dépendante et esclave du sucre. Je voyais ma santé décliner un peu plus à toutes les semaines. L'examen médical a confirmé mon triste état.

Que faire ?

Il me fallait couper ma consommation de sucre, de pâtes alimentaires et de farine raffinés. Imaginez... tout ce que j'aimais ! Adeptes de la phytothérapie, prenant des remèdes à base de plantes, j'étais déjà sensibilisée aux bienfaits des produits naturels. C'est alors que ma vie a pris un tournant décisif : désirant prendre tous les moyens pour améliorer ma santé, j'ai mis toute ma confiance dans la nature. Je croyais qu'en me nourrissant d'une façon simple, avec des aliments complets, qu'en ne mangeant rien de chimique et qu'en ne consommant aucun agent de conservation, cela m'aiderait.

Mettre ces préceptes en pratique était une chose, persévérer en fut une autre. En effet, comme il m'a fallu des années pour, inconsciemment, me détruire, quelques années ont aussi été nécessaires avant que je ressente les bienfaits de ma nouvelle alimentation et que ma guérison soit complète. Le secret de cette guérison tient en deux mots : patience et persévérance. Je n'ai laissé aucun obstacle, ni aucune tentation entraver sérieusement ma marche vers ma guérison. Rien ne m'a arrêtée !

Bien entendu, le soin que je prenais à bien me nourrir devait trouver un écho dans les soins que je portais à mon corps. À la même époque, je me suis mise à l'exercice physique. Mon expérience m'enseigne aujourd'hui qu'il fut tout aussi important que l'alimentation dans ma renaissance. L'exercice m'a permis de ressentir les bienfaits de la détoxification directement dans mon corps qui revivait. Quel bonheur !

La musique douce, la détente, les promenades dans la nature, les lectures positives, la présence de bons amis, autant de précieux éléments qui m'ont aussi aidée. Je me suis sentie renaître. Aujourd'hui encore, ils me sont bien précieux.

Cela fait déjà plusieurs années que j'obéis aux lois de la nature. Mon hypoglycémie est guérie et je suis toujours en excellente forme. Je poursuis mon programme de santé par choix, pour le bien-être qu'il me procure, mais surtout par amour et reconnaissance d'une si grande réussite.

Avec une joie sans cesse renouvelée, cette guérison, cette renaissance, je la partage maintenant avec vous, par le biais de ces quelques pages ainsi que par mes nombreux cours et conférences à travers la province. J'ai observé chez plusieurs personnes la même transformation qui m'a fait revivre, ce qui veut dire que bien s'alimenter est un choix judicieux, mais surtout heureux. Je crois que nous méritons tous la santé, cet inestimable cadeau de la vie.

### ***Ce que j'ai appris sur l'hypoglycémie***

L'hypoglycémie est caractérisée par un taux insuffisant de glucose, c'est-à-dire de sucre, dans le sang. Le corps a besoin de ce glucose pour bien fonctionner et assurer sa survie. Le cerveau a aussi besoin de glucose, sinon rien ne va plus, c'est la confusion !

Plusieurs aliments sont transformés en glucose par l'organisme, lequel est ensuite distribué par l'appareil circulatoire partout dans le corps pour que ce dernier puisse en bénéficier. Le glucose est un élément vital pour l'être humain. Mais ce qu'il faut surtout savoir, c'est que, pour bien fonctionner, le processus de transformation et de distribution doit se faire lentement.

Certains aliments raffinés, comme la farine blanche, le sucre blanc, l'alcool, agissent trop vite : leur rapide transformation en glucose crée un déséquilibre dans le sang. D'autres produits ont le même effet : bonbons, chocolat, sirops, etc. Cette montée de sucre dans le sang a pour conséquence un apport énergétique soudain, mais de courte durée, qui résulte ensuite en un déficit de glucose dans le système sanguin.

Ce déséquilibre du taux de glucose, s'il est souvent causé par une mauvaise alimentation, peut également trouver son origine dans les facteurs héréditaires ou psychologiques. Il est donc bon de porter une attention particulière à notre façon de vivre pour éviter le stress, le surmenage et le manque de repos. Pour ma part, certains suppléments alimentaires m'ont aidée à maintenir l'équilibre de mon taux de glucose, notamment le complexe B. La vitamine E, ainsi que le calcium, le magnésium et le potassium sont des suppléments qui contribuent à maintenir un équilibre harmonieux.

J'offre donc ce recueil de recettes à tous ceux et celles qui sont conscients des désordres physiques que la consommation de sucre peut produire à long terme. Il s'adresse aux personnes soucieuses de leur santé et qui aiment pourtant bien manger. À cette fin, mes desserts sont faciles à réaliser et conçus pour permettre une transition agréable et tout en douceur.



# Le garde-manger pour les desserts

## Voici une liste de produits disponibles dans tous les bons magasins d'aliments naturels.

Comparée à la cuisine utilisant le sucre blanc, la cuisine sans sucre est très différente et exige donc une certaine adaptation: il est nécessaire d'avoir à sa disposition quelques ingrédients différents que ceux connus de nos vieilles habitudes. Si quelques changements demandent des efforts et de la persévérance, en revanche les résultats sont à leurs mesures: une santé resplendissante ainsi qu'une vitalité et un bien-être accrus. Faites-le avec amour, car c'est un cadeau en soi!

**Agar-agar en flocons:** remplace la gélatine ordinaire. Contient de la gélose, qui stimule les fonctions intestinales.

### **Beurre d'amande et d'arachide naturel**

**Beurre de pomme:** vendu dans les magasins d'aliments naturels. Excellent substitut aux confitures.

### **Cannelle, clou de girofle moulu et muscade**

**Caroube:** substitut du cacao et du chocolat, qui sont des excitants. Provient du caroubier et contient des sucres naturels, un peu de protéines et est dépourvue d'agent excitant. Existe sous forme de poudre et de brisures (capuchons).

**Céréales granolas, sans sucre:** riz croustillant, flocons d'avoine et flocons de maïs naturels.

### **Extraits d'amande, d'érable et de vanille**

#### **Farine de blé**

**Farine d'épeautre:** d'un goût similaire à celui du blé. Utile pour ceux qui tolèrent mal le blé ou qui font trop d'acidité. Il est possible dans mes recettes de remplacer la farine de blé par la farine d'épeautre.

**Farine de marante (arrow-root):** pour épaissir. Remplace la fécule de maïs: plus digestible, plus riche en calcium. Contient des minéraux.

**Fruits congelés, sans sucre:** bleuets, framboises, fraises.

**Fruits frais:** abricots, bananes, bleuets, citrons, fraises, framboises, oranges, pêches, pommes jaunes Délicieuse ou Cortland.

**Fruits en conserve, sans sucre:** pêches, ananas.

**Fruits séchés :** abricots, dattes, figues, pommes, pruneaux, raisins secs.

**Graines de tournesol et graines de sésame**

**Huile de tournesol ou de carthame pressée à froid**

**Jus de fruits, sans sucre :** fruits de la passion, orange, poire, pomme pruneaux.

**Concentrés de jus de fruits congelés, sans sucre**

**Boisson de soya :** nature, à la vanille ou au caroube, elle est très bonne. En cuisine, elle est délicieuse. La boire au verre procure un goût différent qui est à développer.

**Noix :** amandes, arachides, noix de coco sans sucre, noix de Grenoble, pin.

**Levure chimique sans alun et bicarbonate de soude sans alun**

**Sel de mer**

**Tapioca :** il en existe de différentes grosseurs. J'achète le petit tapioca que je réduis en poudre à l'aide d'un moulin à café. J'en ai toujours en réserve. De goût très agréable, il sert à épaissir et remplace la fécule de maïs.

**Tofu :** mou (en crème), vendu en petite boîte. Texture très crémeuse.

Il est important, pour réussir les gâteaux et les muffins, de ne jamais trop brasser la pâte. Il faut seulement bien la mélanger, avec une cuillère de bois de préférence, sinon la texture sera pâteuse après la cuisson.

# Les purées de fruits séchés

## **BASE POUR RECETTES**

Purée de dattes

Purée de raisins secs dorés

Purée de pruneaux

Purée d'abricots séchés

Purée de pommes séchées

Purée de figues

## **PRÉPARATION (IDENTIQUE POUR TOUTES LES PURÉES)**

500 ml (2 tasses) de fruits séchés

250 ml (1 tasse) d'eau

- Laver les fruits séchés. Verser l'eau et les fruits dans une casserole et porter à ébullition. Réduire ensuite à feu doux et laisser cuire environ 10 minutes. Laisser refroidir.
- Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur.
- La purée se conserve au réfrigérateur. On peut aussi la congeler durant plusieurs mois. Il est pratique d'en avoir toujours sous la main.

Les personnes tolérant difficilement le sucre des fruits séchés peuvent choisir des desserts à base de fruits frais. Il est aussi possible de couper de moitié la quantité de fruits séchés pour obtenir une purée moins sucrée.

Tous les desserts qui sont chauffés ou cuits, sans exception, peuvent être congelés. On a donc en tout temps un dessert de prêt.

Quel bonheur de pouvoir les déguster et de si bien nourrir son corps !

# Quelques recommandations

**« Quand je “mange” mes émotions, mon corps a plus de difficultés à bien assimiler tout surplus d'aliments. Dans les périodes de stress, je me contente souvent de fruits et de légumes frais, légers et nourrissants ! »**

Voici des petites notions à retenir pour réussir mes recettes et rehausser tant la saveur que la qualité des aliments :

1. La cuisson des légumes : j'amène à ébullition mes légumes coupés dans un minimum d'eau (seulement pour couvrir le fond du chaudron). Je ferme le couvercle presque entièrement et je réduis le feu à très doux. J'évite de trop les cuire pour ne pas éliminer trop de leur valeur nutritive et de leurs vitamines.
2. La cuisson des céréales : je dépose mes céréales et mes pâtes dans l'eau bouillante et je réduis légèrement le feu pour garder une ébullition constante. Encore une fois, je préfère consommer ma nourriture al dente question de fraîcheur !
3. La cuisson des légumineuses : j'égoutte mes légumineuses pré-trempées et je les amène à ébullition dans l'eau fraîche. Je couvre la casserole presque entièrement et je laisse mijoter à feu moyen jusqu'à évaporation complète. J'ajoute de l'eau au besoin pour m'assurer que les légumineuses ne soient pas trop croquantes.
4. La conservation des aliments : je garde tous mes ingrédients secs dans des pots hermétiques. Je rince mes céréales, légumineuses, graines, noix et fruits secs, juste avant de les utiliser dans mes recettes. Mes fruits, mes légumes et mes plats cuisinés se conservent quelques jours au réfrigérateur, mais je jette tout ce qui m'apparaît moins frais, dont la texture ou la couleur semble être altérée.

Je suis à l'écoute de mon corps : si je ne me sens pas attirée par un aliment, je ne m'impose pas de le manger « pour ne pas le perdre »...

5. La chapelure : je grille moi-même mon pain de blé entier que je pulvérise ensuite au mélangeur. Ainsi, j'ai toujours de la chapelure fraîche sous la main quand j'en ai besoin. Elle se conserve très bien au congélateur 6 mois.
6. La levure alimentaire : j'utilise une levure douce comme assaisonnement dans mes soupes, sauces et vinaigrettes. Riche en vitamine B, elle m'apporte un regain d'énergie supplémentaire au besoin. (Ne pas confondre avec la levure de bière ou la levure à pain.)
7. Les huiles : j'aime ajouter de l'huile première pression à froid vers la fin de la cuisson de mes plats pour préserver leur saveur et leur fraîcheur.

8. Le mélangeur : je l'utilise beaucoup pour réduire mes aliments en purée.
9. La coupe des fruits et des légumes : il m'arrive de couper grossièrement, hacher finement, émincer (trancher très mince), ou râper mes fruits et mes légumes selon mon inspiration du moment. Je vous invite à considérer mes recettes de la même façon !

Dans la mesure du possible, je concentre mes repas protéinés en début de journée pour terminer par des céréales ou des légumineuses, qui s'assimilent plus rapidement, afin de laisser reposer mon système digestif pour la nuit.

La classification de mes recettes suit un procédé tout simple : des mets les plus légers (donc faciles à digérer) aux plus consistants (qui combinent plus d'aliments différents). Selon votre appétit, vous trouverez aussi des regroupements autour des produits de base de certains plats : les combinaisons de tofu, de seitan, de légumineuses, les crèmes de fruits, les muffins, etc.

Je souhaite de tout cœur nourrir à la fois votre estomac, votre santé et votre imagination culinaire, car c'est à chacun d'entre nous que revient la responsabilité d'écouter notre corps, nos besoins et nos goûts personnels dans la réalisation d'un plat comme dans toutes les autres sphères de notre vie quotidienne !

*« Que santé, bonheur et joie règnent dans votre cuisine... »*



## **Deuxième partie :**

# Mes recettes pour bien se nourrir



# Deuxième partie

Mes recettes pour bien se nourrir

Mes déjeuners	<b>67</b>
Mes salades	<b>97</b>
Mes sauces à salade	<b>123</b>
Mes repas du midi	<b>135</b>
Mes repas du soir	<b>181</b>
D'autres repas légers	<b>209</b>
Mes desserts	<b>225</b>
Mes desserts sans sucre	<b>251</b>
Mes desserts sans sucre, sans œufs, sans produits laitiers	<b>271</b>



## **Mes déjeuners**

*Pour commencer ma journée en beauté, et en bien-être,  
je choisis le déjeuner approprié à mes besoins*

*J'opte pour les déjeuners plus légers en saison chaude  
et plus consistants en saison froide*



# Mes déjeuners

Compote pommes et poires	<b>71</b>
Mon petit caprice	<b>72</b>
Petit déjeuner éclair	<b>73</b>
Salade de fruits et fromage cottage ou yogourt	<b>75</b>
Déjeuner soleil	<b>76</b>
Trempe à la mangue pour les fruits	<b>77</b>
Crème de poires	<b>78</b>
Coup de pouce	<b>79</b>
Crème énergétique	<b>81</b>
Fraîcheur matinale	<b>83</b>
Pouding au tapioca et aux fraises	<b>85</b>
Galettes de sarrasin	<b>86</b>
Crêpes de maïs	<b>87</b>
Pain doré	<b>89</b>
Muffins aux pommes	<b>91</b>
Muffins aux dattes	<b>92</b>
Muffins son et raisins	<b>95</b>



## Compote pommes et poires

*Un p'tit goût crémeux tout en douceur*

---

4 pommes

---

4 poires

---

125 ml (½ tasse) d'eau ou plus (au besoin)

---

2 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Peler et couper les pommes et les poires.
- Cuire à feu lent dans une petite casserole avec de l'eau jusqu'à l'obtention d'une purée.
- Bien brasser.
- Servir chaud ou froid sur du pain rôti avec du beurre d'arachide, sur des crêpes, du pain doré, des muffins ou des gaufres...
- Note : L'eau peut être remplacée par du jus de pomme.

*Une légère douceur matinale*

## Mon petit caprice

### *Des gâteries aux fruits frais*

---

1 pomme

---

1 poire

---

½ banane

---

12 raisins (couleur au choix)

---

beurre d'amande

---

1 portion

Préparation : 15 minutes

- Laver et trancher tous les fruits en lamelles.
- Tartiner chaque morceau de pomme et de poire de beurre d'amande et disposer sur une grande assiette.
- Recouvrir de tranches de banane et de raisins.
- Pour un goût un peu plus sucré, j'ajoute des dattes ou des figues.
  
- Note : Protéines sucrées aux fruits.

*Simple, rapide et nourrissant !*

## Petit déjeuner éclair

*Un régal pour les becs sucrés*

2-3 pommes coupées en cubes

---

15 ml (1 c. à soupe) de graines de tournesol (germées c'est excellent)

---

6 noisettes ou 5 ml (1 c. à thé) de beurre d'amande

---

5 ml (1 c. à thé) de noix de coco rapée non sucrée

---

5 ml (1 c. à thé) de sirop de malt (facultatif)

---

jus d'un quartier de citron

---

250 ml (1 tasse) de jus de pomme ou d'ananas

---

1 portion

Préparation : 15 minutes

- Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur et réduire jusqu'à l'obtention d'une belle crème lisse.

*Hum... Encore!*



## Salade de fruits et fromage cottage ou yogourt

*Une légère douceur matinale*

---

1 orange pelée

---

1 kiwi

---

1 grappe de raisins

---

1 nectarine ou pêche

---

1 prune

---

1 pomme

---

125 ml (½ tasse) de fromage cottage ou de yogourt écrémé, ou de yogourt de soya

---

2 portions

Préparation : 15 minutes

- Laver puis couper les fruits en petits morceaux.
- Mélanger doucement avec une cuillère.
- Verser dans une assiette et déposer au centre le fromage cottage ou le yogourt écrémé.

*Quel délicieux mélange !*

## Déjeuner soleil

*Un peu d'exotisme dans ma journée*

---

125 ml (½ tasse) de raisins secs

---

85 ml (⅓ tasse) de dattes

---

125 ml (½ tasse) d'eau

---

65 ml (¼ tasse) de noix de coco rapée non sucrée

---

vanille (au goût)

---

1 portion

Préparation : 10 minutes

- Laisser tremper les raisins et les dattes toute une nuit, puis jeter l'eau de trempage.
- Déposer dans le mélangeur avec l'eau, la noix de coco et la vanille si désiré, réduire en crème.
- Servir sur des pommes râpées. Excellent déjeuner convenant très bien pour l'hiver.

*Mon soleil matinal*

## Trempe à la mangue pour les fruits

*Un vrai rayon de soleil*

1 mangue bien mûre, pelée

1 banane

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amande

2 à 3 fruits au choix (pommes, poires, prunes, pêches, raisins...)

2 portions

Préparation : 20 minutes

- Réduire en crème à l'aide d'un mélangeur la mangue, la banane et le beurre d'amande.
- Couper les fruits en morceaux.
- Disposer les fruits dans une grande assiette autour de la trempette et déguster sans tarder.

*Pour becs fins*



## Crème de poires

*Savoureuse pour les fins palais*

---

2 à 3 poires

---

2 dattes

---

15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco rapée non sucrée

---

15 ml (1 c. à soupe) de graines de tournesol

---

une goutte de vanille

---

un soupçon de cannelle

---

15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'eau au besoin

---

2 portions

Préparation : 10 minutes

- Laver les poires puis les couper en morceaux.
- Déposer dans le mélangeur tous les ingrédients et réduire en crème (ajouter un peu d'eau au besoin si le mélange est trop épais).

*Un crémeux de bon goût*

## Coup de pouce

*Un p'tit goût suret très agréable*

---

190 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de luzerne germée

---

6 amandes

---

5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame

---

2 à 3 oranges pelées

---

15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'eau ou de jus d'orange

---

1 portion

Préparation : 10 minutes

- Rincer à l'eau dans une passoire la luzerne, les amandes et les graines de sésame.
- Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur et réduire jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.
- Note : Ajouter 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de jus dans le mélangeur et déguster en breuvage.

*Un début de journée énergisant*



## Crème énergétique

*Une excellente source complète d'énergie*

30 ml (2 c. à soupe) de céréales (sarrasin, blé ou millet)
6 amandes brunes
5 ml (1 c. à thé) de graines de lin
5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame
5 ml (1 c. à thé) de graines de citrouille
5 ml (1 c. à thé) de graines de tournesol
3 à 4 fruits séchés (dattes, figues, raisins et/ou abricots...)
30 ml (2 c. à soupe) d'eau ou plus
1 banane ou mangue ou autres fruits
15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco rapée non sucrée (facultatif)
un soupçon de cannelle
une goutte de vanille
fruits frais coupés en morceaux (facultatif)

1 portion

Préparation : 25 minutes

- Rincer à l'eau tous les ingrédients secs dans une passoire.
- Verser dans un petit bol et recouvrir le tout d'eau.
- Laisser tremper toute une nuit.
- Jeter l'eau de trempage au matin puis réduire en crème au mélangeur avec un peu d'eau fraîche.
- Ajouter la banane, la noix de coco, la cannelle et la vanille au mélange.
- Réduire quelques secondes, puis verser dans un bol.
- Décorer au goût avec des fruits frais.

*Ma crème protéinée*



## Fraîcheur matinale

*Pour un regain de vitalité*

6 amandes
5 ml (1 c. à thé) de graines de tournesol
5 ml (1 c. à thé) de graines de citrouille
5 ml (1 c. à thé) de graines de lin
15 ml (1 c. à soupe) de germe de blé
2 poires
1 kiwi
10 raisins
125 ml (½ tasse) de jus de fruits (ananas, pommes ou oranges)
5 ml (1 c. à thé) de levure alimentaire

1 portion

Préparation : 20 minutes

- Rincer les ingrédients secs à l'eau dans une passoire.
- Couper les fruits en morceaux.
- Mettre le tout au mélangeur et réduire en crème en ajoutant le jus de fruits et la levure.
- Note : Les fruits peuvent varier au goût selon les saisons.

*La beauté et le goût de chaque saison*



## Pouding au tapioca et aux fraises

*Une rivière de saveur...*

---

750 ml (3 tasses) de fraises fraîches ou congelées

---

85 ml (⅓ tasse) de miel

---

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu

---

3 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Déposer tous les ingrédients dans une casserole. Amener à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter quelques minutes.
- Retirer du feu et laisser refroidir jusqu'à épaississement.
- Délicieux sur des crêpes, des galettes de sarrasin ou du pain doré.

*Fantastique comme accompagnement*

## Galettes de sarrasin

*Pour faire honneur à la tradition*

---

500 ml (2 tasses) de farine de sarrasin

---

585 ml (2½ tasses) d'eau

---

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

---

une pincée de sel de mer

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol ou autre

---

3 à 4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Déposer tous les ingrédients dans un grand bol.
- Bien mélanger avec une cuillère de bois.
- Étendre une mince couche de mélange dans un poêlon anti-adhésif non huilé et dorer à feu moyen de chaque côté.
- Note : Le sarrasin, reconnu pour ses nombreux bienfaits, constitue un déjeuner très nourrissant durant la saison froide. Il se marie merveilleusement bien avec une purée de fruits au choix. Un vrai régal !

*Le sarrasin à son meilleur*

## Crêpes de maïs

*Un goût très différent à couleur dorée*

250 ml (1 tasse) de farine de maïs

250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie

5 ml (1c. à thé) de sel de mer

375 ml (1½ tasse) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de tournesol

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

1 œuf (ou 85 ml [⅓ tasse] de boisson de soya)

3 à 4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Déposer tous les ingrédients dans un bol et battre avec un fouet ou à l'aide d'un batteur électrique.
- Étendre une mince couche du mélange dans un poêlon légèrement huilé et faire dorer de chaque côté.
- Servir avec de la compote de pommes ou poires, ou du beurre de pomme, ou de la mélasse, ou du sirop de riz...

*La différence au naturel*





## Pain doré

*Pour les gourmands, très nourrissant*

2 œufs

---

375 ml (1½ tasse) de boisson de soya ou autre lait

---

65 ml (¼ tasse) de poudre de malt ou de sucre brut

---

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

---

une pincée de sel de mer

---

cannelle si désirée

---

8 tranches de pain

---

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Fouetter tous les ingrédients au mélangeur.
- Verser dans un grand bol puis tremper à peine quelques secondes, chaque tranche de pain des deux côtés.
- Déposer dans un poêlon légèrement huilé et dorer de chaque côté.
- Servir avec une bonne purée de fruits sans sucre.



## Muffins aux pommes

*Un goût fantastique en plus d'être nutritif*

---

500 ml (2 tasses) de pommes pelées et évidées

---

125 ml (½ tasse) d'huile de soya

---

175 ml (¾ tasse) de sucre brut (ou plus au goût)

---

15 ml (1 c. à soupe) de vanille

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

---

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

---

1 ml (¼ c. à thé) de sel de mer

---

8 muffins

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Râper les pommes et les déposer dans un grand bol.
- Ajouter l'huile, le sucre brut et la vanille puis bien brasser à la fourchette.
- Mélanger dans un autre bol tous les ingrédients secs, puis incorporer au premier mélange à la cuillère de bois sans trop brasser.
- Verser cette pâte granuleuse dans des moules à muffins huilés.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 25 minutes.

*Mon péché mignon*

## Muffins aux dattes

*Pour déjeuner sur le pouce*

### *Partie 1*

---

375 ml (1½ tasse) de dattes

375 ml (1½ tasse) d'eau

---

10 muffins

Préparation : 5 minutes (*Partie 1*)

Cuisson : 10 minutes

- Laver les dattes et déposer dans une casserole avec l'eau.
- Amener à ébullition et laisser mijoter à feu doux quelques minutes en remuant.
- Retirer du feu et laisser refroidir.

## Muffins aux dattes (suite)

### *Partie 2*

85 ml (½ tasse) d'huile de tournesol

---

585 m (2½ tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

85 ml (½ tasse) de noix ou de graines de tournesol

---

Préparation : 15 minutes (*Partie 2*)

Cuisson : 25 à 30 minutes

- Battre l'huile à la fourchette puis incorporer au mélange de dattes en brassant.
- Ajouter les autres ingrédients un à un en brassant pour humecter le tout.
- Verser dans des moules à muffins huilés.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) 25 à 30 minutes.

*Nourrissants et sucrés sans sucre*



## Muffins son et raisins

*Tous les bienfaits du son*

---

85 ml (⅓ tasse) d'huile de soya

---

125 ml (½ tasse) de mélasse

---

175 ml (¾ tasse) de raisins secs

---

250 ml (1 tasse) de boisson de soya

---

335 ml (1¼ tasse) de son

---

690 ml (2¾ tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

---

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

pincée de sel de mer

---

12 muffins

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Mélanger l'huile, la mélasse, les raisins secs, la boisson de soya et le son.
- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs puis incorporer le premier mélange en brassant à la cuillère de bois.
- Déposer dans des moules huilés et cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 25 minutes.
- Note : très riche en fibres et favorise l'élimination intestinale.

*Un excellent début de journée*



# Mes salades

*Mes salades sont toujours très colorées*

*Certaines, bien consistantes, détiennent les valeurs nutritives  
d'un repas complet*

*Les autres, plus légères, accompagnent  
merveilleusement bien une variété de menus*



# Mes salades

Salade jardinière	<b>101</b>
Salade de carottes	<b>102</b>
Salade de chou	<b>103</b>
Salade à l'endive	<b>105</b>
Salade fraîche d'automne	<b>107</b>
Salade verte au tournesol	<b>108</b>
Salade taboulé	<b>109</b>
Salade de pommes de terre et de maïs	<b>110</b>
Salade de macaroni	<b>111</b>
Salade de betteraves	<b>113</b>
Salade de millet	<b>115</b>
Salade de blé	<b>116</b>
Salade chinoise	<b>117</b>
Salade de pois chiches	<b>121</b>
Salade de haricots rouges	<b>122</b>



Copyright © 2011 Editions AdA.

## Salade jardinière

*Un jardin de rêve dans votre assiette*

---

1 poivron jaune

---

1 branche de céleri

---

oignon espagnol (au goût)

---

250 ml (1 tasse) de champignons

---

1 concombre

---

6 radis

---

12 feuilles de laitue romaine

---

4 portions

Préparation : 20 minutes

- Trancher très mince tous les légumes.
- Bien mélanger tous les ingrédients dans un grand bol avec la laitue déchiquetée.
- Se sert avec une variété de vinaigrettes ou de sauces à salade.

*Mon accompagnement passe-partout*

## Salade de carottes

*Riche en bêta-carotène*

1 branche de céleri

---

4 carottes

---

85 ml (⅓ tasse) de raisins secs

---

65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol

---

jus d'un citron pressé

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

---

2 portions

Préparation : 15 minutes

- Émincer le céleri et les échalotes.
- Râper les carottes.
- Déposer dans un grand bol avec les autres ingrédients et mélanger le tout.

*Un léger nuage de couleur dans l'assiette*

## Salade de chou

*Un goût tout à fait... chou!*

1 petit chou
1 carotte
1 branche de céleri
échalote ou ciboulette
persil ou basilic frais
65 ml (¼ tasse) de boisson de soya ou de yogourt
45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise naturelle
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de tournesol ou autre
jus de citron au goût
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

4 portions

Préparation : 10 minutes

- Râper le chou et les carottes.
- Émincer le céleri et l'échalote.
- Déposer dans un grand bol avec les autres ingrédients et mélanger le tout.
- Sert aussi bien de garniture que de mets d'accompagnement.

*Quel délice!*



## Salade à l'endive

*Rompez avec les traditions!*

2 endives
6 feuilles de laitue romaine
1 branche de céleri
½ poivron rouge
6 olives noires
1 tomate fraîche

2 portions

Préparation : 15 minutes

- Déchiqueter les endives et la laitue.
- Couper au goût les autres légumes.
- Mélanger le tout dans un grand bol.
- Arroser d'une sauce à salade au goût.

*Les olives noires rehaussent cette salade originale et savoureuse*

*Les gourmets sont choyés*



## Salade fraîche d'automne

*Haute en couleurs, riche en saveur*

1 avocat
½ chou vert (petit)
½ chou rouge (petit)
1 betterave
2 carottes
1 lit d'épinards (½ paquet)

4 portions

Préparation : 20 minutes

- Couper l'avocat en cubes.
- Râper les choux, les carottes et la betterave.
- Dans une grande assiette, faire un lit d'épinards puis disposer les cubes d'avocat au centre.
- Étaler les légumes râpés autour en alternant les couleurs pour décorer.
- Servir avec une sauce à salade.

*De délicieux légumes au sommet de leur fraîcheur à l'automne*

*Salade tonique*

## Salade verte au tournesol

*Tournez votre assiette vers le soleil!*

1 laitue au choix (romaine, boston, en feuilles...)

---

1 carotte

---

2 échalotes

---

250 ml (1 tasse) de chou rouge

---

250 ml (1 tasse) de champignons

---

6 radis

---

olives noires au goût

---

30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire

---

125 ml (½ tasse) de graines de tournesol

---

6 portions

Préparation : 20 minutes

- Déchiqueter la laitue, râper la carotte et hacher tous les autres légumes.
- Mélanger le tout dans un grand bol en ajoutant les graines de tournesol et la levure alimentaire.
- Arrosée de Vinaigrette passe-partout, cette salade se savoure également avec de la luzerne ou des fèves germées.

*Quel délice!*

## Salade taboulé

### *Une bouffée de fraîcheur*

3 tomates
250 ml (1 tasse) de persil
1 oignon espagnol
500 ml (2 tasses) de boulgour
500 ml (2 tasses) d'eau
jus de 2 citrons
65 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson préalable : 20 minutes

- Couper les tomates ; hacher finement le persil et l'oignon, puis réserver.
- Rincer le boulgour à l'eau claire dans une passoire.
- Dans un chaudron, amener l'eau à ébullition, retirer du feu et y verser le boulgour.
- Laisser gonfler à découvert 20 minutes en brassant de temps en temps.
- Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.
- On peut réfrigérer un peu avant de servir, pour accentuer le goût.
  
- Note : Pour compléter la protéine et rehausser la saveur, ajouter un peu de noix de pin et/ou de la menthe fraîche. En entrée, servir avec un jus de légumes frais à l'extracteur et une trempette de légumes. Le tout fait un repas exquis.

*Quel délice !*

## Salade de pommes de terre et de maïs

*Un p'tit goût de revenez-y*

4 grosses pommes de terre

500 ml (2 tasses) d'haricots verts

2 carottes

2 échalotes

1 poivron rouge

1 branche de céleri

500 ml (2 tasses) de maïs frais ou congelé (cuit)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise maison

sel de mer aromatique, poivre de Cayenne et basilic au goût

65 ml (¼ tasse) de boisson de soya ou autre lait

4 portions

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Cuire séparément les pommes de terre et les haricots.
- Laisser refroidir et couper en morceaux.
- Râper les carottes et hacher finement les autres légumes.
- Déposer tous les ingrédients dans un grand bol et bien mélanger.
- Déposer délicatement sur une grande feuille de laitue romaine. Joli et délicieux !

*Quelle différence !*

## Salade de macaroni

*À apporter en pique-nique*

4 échalotes
1 carotte
1 branche de céleri
1 poivron
1,5 l (6 tasses) d'eau
500 ml (2 tasses) de macaroni
85 ml (½ tasse) de noix d'acajou
fines herbes
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne
45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise maison
65ml (¼ tasse) de boisson de soya ou autre lait, ou yogourt

4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson Préalable : 10 minutes

- Hacher finement les légumes et réserver.
- Amener l'eau à ébullition et cuire les macaronis au goût.
- Rincer les nouilles à l'eau froide et égoutter.
- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
  
- Note : vous pouvez aussi utiliser des spirales, coquilles, macaronis, fusillis, etc.

*Une recette à partager avec des amis, tous les jours comme dans les grandes occasions!*



## Salade de betteraves

*Y goûter, c'est l'adopter!*

4 grosses betteraves
500 ml (2 tasses) de coquilles aux légumes
2 petits zucchini
1 poivron
1 branche de céleri
persil
2 échalotes
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou autre
30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise maison
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Peler et couper les betteraves en cubes, puis les faire cuire 20 minutes. Égoutter et réserver.
- Cuire les coquilles aux légumes dans l'eau bouillante environ 10 minutes et rincer à l'eau froide.
- Hacher grossièrement les légumes.
- Déposer tous les légumes et les assaisonnements dans un grand bol. Bien mélanger.
- En dernier lieu, ajouter les coquilles en brassant légèrement (car elles changeront de couleur).
- Savourer avec de la luzerne sur un lit de laitue boston ou en accompagnement avec du tofu braisé.



## Salade de millet

*Un goût discret, doux pour le palais...*

500 ml (2 tasses) de millet
1 l (4 tasse) d'eau
500 ml (2 tasses) de maïs frais ou congelé
1 poivron rouge
½ oignon espagnol
1 carotte
1 branche de céleri
persil
45 ml (3 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
poivre de Cayenne
65 ml (¼ tasse) de boisson de soya ou autre lait

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson préalable : 20 minutes

- Porter l'eau à ébullition, verser le millet et cuire 20 minutes à découvert.
- Rincer à l'eau froide, égoutter et laisser refroidir.
- Hacher finement les légumes.
- Déposer tous les ingrédients dans un grand bol et mélanger.
- Si c'est trop sec, ajouter un peu d'eau ou de sauce Tamari.
  
- Note : Servie sur un lit de haricots cuits jaunes et verts, cette céréale alcaline est reconnue pour sa très grande digestibilité.

*Toutes les vertus du millet*

## Salade de blé

*Pour refaire le plein d'énergie*

125 ml (½ tasse) de tofu
250 ml (1 tasse) de blé en grains
900 ml (3 à 4 tasses) d'eau
1 oignon
1 poivron vert ou rouge
1 branche de céleri
2 ml (½ c. à thé) de moutarde sèche
500 ml (2 tasses) de maïs en grains frais ou congelé
85 ml (½ tasse) de mayonnaise maison
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson préalable : 2 heures

- Couper le tofu en cubes et rôtir dans un poêlon. Réserver.
- Cuire le blé dans 900 ml (3 à 4 tasses) d'eau ; rincer, égoutter et laisser refroidir.
- Couper les légumes et déposer dans un grand bol.
- Mélanger le tout, assaisonner et laisser macérer quelques heures.
- Un lit d'épinards complète agréablement cette recette.

*La salade au goût surprenant*

## Salade chinoise

### *Le goût de l'Orient*

1 poivron vert
1 branche de céleri
2 échalotes
250 ml (1 tasse) de champignons
500 ml (2 tasses) de fèves germées
500 ml (2 tasses) d'épinards
500 ml (2 tasses) de riz cuit
175 ml (¾ tasse) de noix d'acajou nature
persil au goût

4 portions

Préparation : 15 minutes

- Trancher très mince le poivron, le céleri, les échalotes et les champignons. Déposer dans un grand bol avec les autres ingrédients.
- Bien mélanger le tout.
- Ajouter la sauce à salade qui suit dont la recette se trouve à la page 118.

## Salade chinoise (suite)

### *Sauce*

---

125 ml (½ tasse) d'huile de soya ou de tournesol

---

65 ml (¼ tasse) de sauce Tamari

---

2 gousses d'ail pressées

---

poivre de Cayenne au goût

---

Préparation : 5 minutes

- Bien mélanger tous ces ingrédients dans un bol et laisser reposer 1 heure ou 2.
- Note : Cette sauce à salade est meilleure lorsqu'on la prépare quelques heures ou une journée à l'avance. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

*La favorite de tous*





## Salade de pois chiches

*Pour les bons appétits*

---

125 ml (½ tasse) de pois chiches et 500 ml (2 tasses) d'eau pour la cuisson

---

125 ml (½ tasse) de riz brun et 250 ml (1 tasse) d'eau

---

2 poivrons de couleur

---

2 tomates

---

1 zucchini

---

2 échalotes

---

1 branche de céleri

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre

---

jus de citron au goût

---

sel de mer, poivre de Cayenne et basilic

---

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson préalable : 1 h 30 minutes

- Cuire les pois chiches pré-trempés et le riz brun séparément.
- Rincer à l'eau froide.
- Couper les légumes en petits morceaux.
- Mélanger le tout dans un grand bol et assaisonner.
  
- Note : Sur un lit de laitue fraîche, cette salade devient un repas complet et équilibré.

*Quel délice!*

## Salade de haricots rouges

### *À la Mexicaine*

250 ml (1 tasse) de haricots rouges (rognon)

---

750 ml (3 tasses) d'eau

---

4 échalotes

---

1 poivron

---

1 tomate

---

1 branche de céleri

---

1 gousse d'ail pressée

---

jus d'un citron (ou plus)

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre

---

basilic et persil au goût

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

---

2 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson préalable : 1 h 30 minutes

- Cuire les haricots rouges dans 750 ml (3 tasses) d'eau, rincer, égoutter et laisser refroidir.
- Couper la tomate en cubes et hacher les autres légumes.
- Déposer tous les ingrédients dans un grand bol.
- Mélanger le tout et servir.
  
- Note : Pour varier, choisir une autre légumineuse et compléter avec de la laitue, des noix ou des graines de tournesol.

### *Des haricots succulents*

# Mes sauces à salade

*La fraîcheur d'une vinaigrette rehausse  
la saveur d'une salade tout en contribuant  
à une alimentation saine et équilibrée*



# Mes sauces à salade

Vinaigrette passe-partout	<b>127</b>
Sauce à l'huile	<b>128</b>
Vinaigrette santé	<b>129</b>
Sauce au tahini	<b>131</b>
Vinaigrette César	<b>132</b>
Sauce l'avocat	<b>133</b>
Mayonnaise maison	<b>134</b>



## Vinaigrette passe-partout

*Un p'tit goût piquant*

---

250 ml (1 tasse) d'huile de carthame ou autre  
jus d'un citron

---

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

---

1 ml (¼ c. à thé) de miel

---

2 gousses d'ail pressées

---

fines herbes et poivre de Cayenne au goût

---

Rendement : 285 ml

Préparation : 10 minutes

- Bien mélanger tous les ingrédients.
- Se conserve au réfrigérateur durant un mois.
- Se marie bien avec toutes les laitues et autres légumes.

*Savoureuse*

## Sauce à l'huile

*Simple comme bonjour*

---

125 ml (½ tasse) d'huile de carthame ou d'olive

---

85 ml (⅓ tasse) d'eau

---

65 ml (¼ tasse) de sauce Tamari

---

une pincée de poivre de Cayenne

---

5 ml (1 c. à thé) de basilic

---

1 gousse d'ail pressée ou ciboulette au goût

---

Rendement : 285 ml

Préparation : 5 minutes

- Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol et laisser macérer quelques heures.
- Se conserve au réfrigérateur durant 1 mois.
- Rapide à préparer, dépanne adéquatement sur n'importe quelle salade.

*Rapide, simple et excellente*

## Vinaigrette santé

*J'apprécie ses bienfaits*

250 ml (1 tasse) d'huile d'olive

---

65 ml (¼ tasse) d'eau

---

15 ml (1 c. à soupe) de levure alimentaire

---

jus d'un demi-citron frais

---

1 ml (¼ c. à thé) de curcuma ou de moutarde sèche

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

---

ciboulette ou persil haché

---

2 portions

Préparation : 10 minutes

- Bien mélanger dans un bol et réfrigérer.
- Se conserve 3 semaines au réfrigérateur.
- Note : Cette vinaigrette est très digestible.

*Ma préférée*



## Sauce au tahini

*Un goût à découvrir et à apprécier*

125 ml (½ tasse) de tahini (beurre de sésame)

---

125 ml (½ tasse) d'eau

---

65 ml (¼ tasse) de sauce Tamari

---

poivre de Cayenne au goût

---

1 gousse d'ail émincée

---

fines herbes au goût

---

Rendement : 325 ml

Préparation : 5 minutes

- Bien mélanger le tout et réfrigérer.
- Se conserve 3 semaines au réfrigérateur.
- Un petit goût salé savoureux avec du chou, des carottes râpées ou toute autre salade.

*Un petit goût salé*

## Vinaigrette César

*Onctueuse et digestible*

190 ml (¾ tasse) d'huile de carthame ou autre

190 ml (¾ tasse) d'eau

85 ml (½ tasse) de vinaigre de cidre

1 ml (¼ c. à thé) de miel

5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

250 ml (1 tasse) de poudre de lait

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde sèche

2 ml (½ c. à thé) de curcuma

15 ml (1 c. à soupe) d'oignons émincés séchés

poivre de Cayenne

basilic

Rendement : 753 ml

Préparation : 10 minutes

- Dans un mélangeur, mettre tous les ingrédients sauf le basilic le poivre de Cayenne et les oignons séchés.
- Brasser à grande vitesse.
- Ajouter le basilic, le poivre de Cayenne et les oignons. Brasser légèrement.
- Se conserve au réfrigérateur pendant 1 mois.
- Succulente sur une laitue romaine saupoudrée de croûtons de pain et de pépites de soya à saveur de bacon !

*La César maison étonnante*

## Sauce à l'avocat

*Tout en douceur*

---

jus d'un demi-citron

---

1 avocat bien mûr

---

125 ml (½ tasse) d'eau

---

1 gousse d'ail ou ciboulette

---

1 lamelle de poivron

---

½ branche de céleri

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

---

Rendement: 200 ml

Préparation: 20 minutes

- Couper l'avocat en deux pour le vider.
- Déposer l'avocat en morceaux avec tous les autres ingrédients dans le mélangeur puis bien brasser.
- Servir immédiatement.
- Une sauce riche et onctueuse qui rehausse la saveur des légumes frais.

*La sauce surprise*

## Mayonnaise maison

*Une réussite à tout coup*

190 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) d'eau

65 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de vinaigre de cidre ou 2 citrons pressés

1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de miel

5 ml (1 c. à thé) de sel de mer

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde sèche

0.5 ml ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de curcuma

250 ml (1 tasse) de poudre de lait

315 ml (1  $\frac{1}{4}$  tasse) d'huile de tournesol

Rendement : 850 ml

Préparation : 10 minutes

- Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur sauf l'huile et battre à grande vitesse pendant 2 minutes.
- Diminuer la vitesse du mélangeur et ajouter l'huile en filet.
- Se conserve 1 mois au réfrigérateur dans un pot en verre.
- Pour clarifier au moment de l'utilisation sur une salade, ajouter un peu d'eau et du jus de citron.
- Excellent pour tartiner sur du pain ou des biscottes.

*Alternative ingénieuse et crémeuse*

## Mes repas du midi

*Afin de me donner l'énergie dont j'ai besoin pour demeurer vitalisée toute la journée, je choisis d'inscrire à mon menu du midi des repas à base de protéines complètes*

*Une grande variété d'aliments d'origine végétale contient tous les acides aminés dont mon corps a besoin pour se maintenir en forme sans faire appel à la chair animale*



# Mes repas du midi

Boulettes d'aubergine	<b>139</b>
Carottes à l'ail	<b>140</b>
Graines de tournesol ou de citrouille grillées	<b>141</b>
Plat d'épinards et de fromage cottage	<b>143</b>
Sauce à spaghetti	<b>145</b>
Pizza jardinière	<b>147</b>
Haricots de lima	<b>150</b>
Croquettes de lentilles	<b>151</b>
Végéburger	<b>152</b>
Casserole de lentilles	<b>155</b>
Pâté chinois aux lentilles	<b>157</b>
Cretons	<b>159</b>
Végépâté	<b>161</b>
Humus	<b>163</b>
Pain aux pacanes	<b>165</b>
Grillade de tofu au gingembre	<b>167</b>
Tofu au gratin	<b>168</b>
Pâté aux légumes et au tofu	<b>169</b>
Seitan aux légumes	<b>172</b>
Tartinade de soya	<b>173</b>
Tartinade de tofu	<b>175</b>
Tofu braisé	<b>176</b>
Pâté chinois au tofu	<b>177</b>
Ragoût de seitan du temps des fêtes	<b>178</b>
Trempeur de tofu et de fenouil	<b>180</b>



## Boulettes d'aubergine

*Un délice pour les fins gourmets!*

1 aubergine moyenne
500 ml (2 tasses) de chapelure de pain de blé entier
375 ml (1½ tasse) de fromage
2 oignons verts hachés finement
2 œufs battus
30 ml (2 c. à soupe) de persil frais
1 gousse d'ail
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne
15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame ou de tournesol moulues
1 carotte râpée

2 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Peler et couper l'aubergine en cubes. Cuire à la vapeur.
- Réduire en purée.
- Ajouter tous les autres ingrédients et suffisamment de chapelure afin de façonner des boulettes qui se tiennent bien.
- Huiler le fond d'un poêlon et dorer de chaque côté.

## Carottes à l'ail

*Un succulent accompagnement*

6 carottes

---

4 gousses d'ail émincées

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

---

45 ml (3 c. à soupe) d'huile au goût

---

3 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Couper les carottes en bâtonnets.
- Les déposer dans une casserole allant au four, ajouter les autres ingrédients en terminant par l'huile que l'on verse en filet sur le dessus.
- Couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) 20 minutes ou cuire à la vapeur (dans ce cas, ajouter les assaisonnements et l'huile en dernier seulement).
- Note : Délectable servi avec des légumineuses.

*Essayez-les avec des haricots de Lima, c'est mon délice*

## Graines de tournesol ou de citrouille grillées

### *Mes petits compléments*

125 ml (½ tasse) de graines de tournesol ou de citrouille

15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari

2 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Dans un poêlon anti-adhésif, griller légèrement les graines de tournesol ou de citrouilles à feu doux.
- Retirer du feu et ajouter la sauce Tamari.

*Les deux variétés de graines peuvent être grillées ensemble. Elles apportent un supplément alimentaire nutritif dans une salade ou dans d'autres mets.*



## Plat d'épinards et de fromage cottage

### *Une lasagne originale*

1 sac d'épinards
1 oignon en tranches
1 grosse tomate
1 branche de céleri
1 poivron rouge
1 zucchini
500 ml (2 tasses) de fromage cottage écrémé
125 ml (½ tasse) de graines de tournesol
sel de mer aromatique
Paprika

4 portions

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 à 15 minutes

- Laver et assécher les épinards.
- Trancher les autres légumes.
- Huiler un plat de 28 cm x 40 cm (8 po x 11 po), couvrir le fond avec les épinards, ajouter les légumes en alternant avec les rangs d'épinards, de fromage cottage et les graines de tournesol.
- Assaisonner et cuire au four à 180 °C (350 °F) de 12 à 15 minutes.
- Je sers avec du couscous, du millet ou du pain.

*Ce plat demande très peu de temps de préparation et se déguste sur le pouce*



## Sauce à spaghetti

*C'est bien meilleur sans viande*

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol ou d'olive

1 gros oignon

2 gousses d'ail

500 ml (2 tasses) de champignons

2 branches de céleri

2 carottes

1 poivron vert

796 ml (28 oz) de tomates en conserve

796 ml (28 oz) de jus de légumes

500 ml (2 tasses) d'eau

156 ml (5,5 oz) de pâte de tomates

85 ml (1/3 tasse) de graines de tournesol moulues

65 ml (1/4 tasse) de graines de sésame moulues

2 feuilles de laurier

65 ml (1/4 tasse) de sauce Tamari

125 ml (1/2 tasse) de boulgour

basilic, sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

8 portions

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

*Suite à la page suivante...*

## Sauce à spaghetti (suite)

- Couper finement tous les légumes et les faire revenir dans l'huile.
  - Ajouter tous les autres ingrédients SAUF le boulgour et la sauce Tamari.
  - Laisser mijoter à feu moyen 15 minutes.
  - Ajouter le boulgour et la sauce Tamari.
  - Si la sauce est trop claire, ajouter un peu plus de boulgour.
- Note : Je remplace les graines de tournesol et de sésame par un bloc de tofu émietté ou 500 ml (2 tasses) de seitan haché.

*C'est une recette fort appréciée. Également délicieuse en lasagne.*

*Enfin une sauce délicieuse sans viande !*

## Pizza jardinière

*Bien meilleure faite à la maison*

### *Pâte*

---

2 ml (½ c. à thé) de miel

---

175 ml (¾ tasse) d'eau tiède

---

15 ml (1 c. à soupe) de levure à pain

---

une pincée de sel de mer

---

440 ml (1¾ tasse) de farine de blé à pain

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya

---

2 à 4 portions (médium)

Préparation : 60 minutes

- Délayer le miel dans l'eau tiède puis ajouter la levure.
- Bien mélanger et laisser gonfler 20 minutes.
- Mélanger la farine, l'huile et le sel de mer dans un autre bol en bois ou en verre. Creuser une fontaine au centre et y verser le mélange de levure.
- Former une boule et pétrir la pâte 5 minutes.
- Laisser lever 30 minutes et rouler.

*Suite à la page suivante...*

## Pizza jardinière (suite)

### *Garniture*

1 gros oignon

1 poivron vert

500 ml (2 tasses) de champignons

quelques morceaux de brocoli

quelques morceaux de chou-fleur

1 zucchini

sauce tomate ou sauce à spaghetti

origan et basilic

mozzarella râpée

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Trancher très minces tous les légumes.
- Étendre la sauce tomate sur la pâte.
- Déposer généreusement les légumes en alternant et saupoudrer d'origan et de basilic.
- Recouvrir de mozzarella râpée et garnir avec des granules de soya fumées si désiré.
- Dorer au four à 200 °C (400 °F) environ 15 minutes.

*En variant les garnitures, je m'offre la nature*



## Haricots de Lima

*Doux et digestibles*

---

250 ml (1 tasse) de haricots de Lima

---

750 ml (3 tasses) d'eau

---

15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes

---

85 ml (1/3 tasse) de légumes séchés

---

2 feuilles de laurier

---

1 morceau d'algue kombu

---

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre

---

1 ml (1/4 c. à thé) de poudre de cari

---

sel de mer et poivre de Cayenne

---

sarriette et basilic

---

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 30 minutes

- Cuire les haricots de Lima pré-trempés dans l'eau (voir tableau à la page 36) avec le bouillon, les légumes séchés, le laurier et le kombu.
- Après la cuisson, ajouter l'huile et les assaisonnements.
- Je sers avec une délicieuse salade et les carottes à l'ail.
  
- Note : Dans les différentes grosseurs de haricots de Lima disponibles, les plus petits sont mes préférés.

## Croquettes de lentilles

*Un goût génialement différent*

---

375 ml (1½ tasse) de lentilles (vertes ou brunes)

---

750 ml (3 tasses) d'eau

---

1 carotte

---

1 oignon

---

½ branche de céleri

---

persil au goût

---

250 ml (1 tasse) de chapelure de pain (facultatif)

---

2 œufs

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

---

fines herbes

---

20 croquettes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

- Cuire les lentilles dans l'eau à couvert environ 30 minutes puis réduire en purée.
- Hacher finement tous les légumes, mélanger avec la purée de lentilles et les autres ingrédients.
- Former des croquettes, enrober de chapelure si désiré et cuire dans un poêlon légèrement huilé.
- Bien dorer de chaque côté ou faire griller au four.
- Délicieuses dans les hamburgers avec des tomates, de la luzerne et des oignons, ou tout simplement servies avec des légumes cuits à la vapeur accompagnés d'une sauce béchamel.

## Végéburger

*Un excellent hamburger sans gras saturé*

### *Partie 1*

---

375 ml (1½ tasse) de lentilles (vertes ou brunes)

---

190 ml (¾ tasse) de riz

---

10 ml (2 c. à thé) de concentré de légumes

---

1 feuille de laurier

---

algue kombu (petit morceau)

---

85 ml (½ tasse) de légumes séchés

---

2 l (8 tasses) d'eau

---

20 croquettes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Cuire ensemble dans l'eau les lentilles, le riz et les autres ingrédients.

*Suite à la page suivante...*

## Végéburger (suite)

### Partie 2

---

190 ml (¾ tasse) de carottes

---

1 oignon

---

65 ml (¼ tasse) de farine de blé

---

125 ml (½ tasse) de chapelure de pain

---

175 ml (¾ tasse) de sauce tomate

---

2 gousses d'ail pressées

---

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

---

sel de mer aromatique, poivre de Cayenne et basilic au goût

---

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Râper les carottes et hacher l'oignon.
- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- Ajouter la préparation de lentilles puis former des croquettes et recouvrir de chapelure.
- Si le mélange est trop collant pour former des croquettes, j'ajoute un peu de farine ou de chapelure.
- Cuire à la poêle dans un peu d'huile 5 minutes de chaque côté ou au four sur une plaque huilée.
- Garnir les hamburgers avec de la laitue, de la luzerne, des tomates, de l'oignon et du fromage si désiré.

*Alternative astucieuse pour le hamburger*



## Casserole de lentilles

*En plat principal ou en sauce à spaghetti*

65 ml (¼ tasse) de boulgour
250 ml (1 tasse) de lentilles (vertes ou brunes)
125ml (½ tasse) de légumes séchés
750 ml (3 tasses) d'eau
2 feuilles de laurier
15 ml(1 c. à soupe) de concentré de légumes
algue kombu (un petit morceau)
1 oignon
½ navet
2 carottes
1 branche de céleri
1 pomme de terre
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou d'olive
796 ml (28 oz) de tomates en conserve
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari ou plus
poivre de Cayenne au goût

6 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

*Suite à la page suivante...*

## Casserole de lentilles (suite)

- Laver et amener à ébullition les lentilles avec le boulgour, les légumes séchés, les feuilles de laurier, le concentré de légumes et l'algue kombu dans l'eau.
- Laisser mijoter environ 15 minutes à couvert.
- Couper les légumes et les faire revenir dans un peu d'huile et y ajouter le mélange de lentilles déjà cuites.
- Incorporer le reste des ingrédients et laisser mijoter 10 minutes (les légumes doivent rester un peu croquants).
- Si c'est trop épais, ajouter du jus de légumes ou de l'eau.
- Note : Pour compléter ce plat de protéines, je le mange avec du pain de blé entier, du millet ou des noix. Cette recette peut également servir de sauce à spaghetti, dans ce cas, la rendre plus claire en ajoutant du jus de légumes ou de l'eau.

## Pâté chinois aux lentilles

*Sans cholestérol*

### *Partie 1*

---

250 ml (1 tasse) de lentilles (vertes ou brunes)

---

125 ml (½ tasse) de boulgour

---

15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes

---

1 feuille de laurier

---

algue kombu (petit morceau)

---

875 ml (3½ tasses) d'eau

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Trier puis laver les lentilles.
- Ajouter les autres ingrédients et cuire ensemble dans l'eau.

### *Partie 2*

---

8 pommes de terre

---

1.5 l (6 tasses) d'eau

---

250 ml (1 tasse) de boisson de soya

---

15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou d'huile d'olive

---

2 échalotes

---

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

*Suite à la page suivante...*

## Pâté chinois aux lentilles (suite)

- Peler et couper les pommes de terre.
- Dans un chaudron, amener l'eau à ébullition et laisser mijoter 20 minutes.
- Égoutter et réduire en purée en ajoutant le beurre ou l'huile d'olive, la boisson de soya et les échalotes hachées.

### *Partie 3*

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya ou autre

---

1 branche de céleri

---

1 gousse d'ail

---

1 oignon

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

---

1 l (4 tasses) de maïs en grains

---

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Faire revenir dans l'huile les légumes hachés finement et ajouter le mélange de lentilles et de boulgour de même que les assaisonnements.
- Déposer ce mélange dans un plat de 22 cm x 30 cm (7 po x 11 po). Ajouter le maïs puis les pommes de terre.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 15 minutes.

*Un repas consistant et équilibré, idéal pour un dîner familial.*

*Heureuse solution au cholestérol*

## Cretons

*Un grand succès auprès de toute ma famille*

500 ml (2 tasses) de graines de tournesol

65 ml (¼ tasse) de graines de sésame

250 ml (1 tasse) de farine de blé

2 gros oignons

3 gousses d'ail

2 grosses pommes de terre

125 ml (½ tasse) d'huile de tournesol ou d'olive

250 ml (1 tasse) d'eau chaude

15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

10 ml (2 c. à thé) d'épices mélangées

5 ml (1 c. à thé) d'oignons séchés

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

6 à 8 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 à 40 minutes

- Moudre les graines de tournesol et de sésame.
- Hacher finement tous les légumes.
- Dans un grand bol, déposer tous les ingrédients et bien mélanger.
- Verser ce mélange dans un plat huilé de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po).
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le dessus soit légèrement rôti.
- Servir avec une bonne salade fraîche d'automne ou verte, de la luzerne germée et des biscottes ou du pain.

*Un plat de résistance très complet et fortement apprécié*



## Végépâté

*Un excellent substitut à la viande*

---

250 ml (1 tasse) de graines de tournesol

---

65 ml (¼ tasse) de graines de sésame

---

125 ml (½ tasse) de levure alimentaire

---

190 ml (¾ tasse) de farine de maïs ou de blé

---

3 oignons

---

3 grosses pommes de terre

---

2 carottes

---

125 ml (½ tasse) d'huile de tournesol

---

250 ml (1 tasse) d'eau

---

65 ml (¼ tasse) de sauce Tamari

---

2 gousses d'ail pressées

---

une pincée de thym et de basilic

---

5 ml (1 c. à thé) d'oignons émincés séchés

---

65 ml (¼ tasse) de semoule de maïs

---

poivre de Cayenne au goût

---

8 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

- Moudre les graines ensemble.
- Hacher les oignons et râper les autres légumes.
- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
- Verser dans un moule de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po).
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 40 minutes.
- Ce végépâté est délicieux sur un pita ou sur une biscotte, le tout accompagné d'une généreuse portion de salade avant le repas.
  
- Note : Les pommes de terre sucrées sont excellentes dans ce végépâté.



## Humus

*Découvrez le goût de la nature, apprivoisez l'humus*

---

250 ml (1 tasse) de pois chiches

---

30 ml (2 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)

---

5 ml (1 c. à thé) de prunes salées (Umeboschi en pâte) (facultatif)

---

15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari

---

2 gousses d'ail pressées

---

3 à 4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 30 minutes

- Cuire les pois chiches pré-trempés (voir tableau page 36).
- Passer les pois chiches cuits et les prunes salées au mélangeur avec un peu d'eau de cuisson afin d'obtenir une texture crémeuse.
- Déposer les pois chiches dans un bol et ajouter les autres ingrédients.
- Si vous n'utilisez pas de prunes salées dans la recette, ajouter un peu plus de sauce Tamari et du jus de citron au goût.

*Cette tartinade peut également servir de trempette pour des légumes et des croûtons, ou de farce pour pita. Avec une bonne salade servie en entrée, j'obtiens un succulent repas complet.*



## Pain aux pacanes

*Un pâté pour les fins gourmets*

500 ml (2 tasses) de pacanes
2 grosses tomates rouges
1 gros oignon
250 ml (1 tasse) de chapelure de pain (blé entier)
65 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya ou autre
85 ml (⅓ tasse) de boisson de soya
5 ml (1 c. à thé) de sauce Tamari
2 ml (½ c. à thé) d'origan
2 ml (½ c. à thé) de basilic
5 ml (1 c. à thé) de sel de mer aromatique
poivre de Cayenne au goût

6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Broyer les pacanes.
- Hacher finement l'oignon.
- Couper les tomates en cubes.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Verser ce mélange dans un moule à pain huilé.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 35 minutes.

*Ce plat de résistance est délicieux avec des choux de Bruxelles, des haricots et des betteraves. Très complet, il contient des protéines de qualité en grande quantité.*



## Grillade de tofu au gingembre

*Un goût piquant qui réchauffe*

---

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de soya

---

½ bloc de tofu

---

5 ml (1 c. à thé) d'oignons émincés séchés

---

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

---

10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais râpé

---

2 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Couper le tofu en tranches minces.
- Dans un poêlon, verser un peu d'huile et dorer les tranches de tofu de chaque côté avec les oignons.
- En dernier, ajouter la sauce Tamari et le gingembre râpé.
- Délicieux avec des légumes verts, en sandwich recouvert d'une sauce brune ou encore en salade.

## Tofu au gratin

*Ce plat de tofu est tout simplement un régal*

500 ml (2 tasses) de tofu
1 gros oignon
1 poivron vert ou rouge
1 branche de céleri
500 ml (2 tasses) de carottes
250 ml (1 tasse) de zucchini
45 ml (3 c. à soupe) d'huile
125 ml (½ tasse) de persil
65 ml (¼ tasse) de sauce Tamari
poivre de Cayenne au goût
125 ml (½ tasse) de mozzarella râpée

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Hacher le tofu puis couper finement tous les légumes.
- Faire sauter le tofu et les légumes dans un peu d'huile.
- Ajouter les autres ingrédients (sauf la mozzarella).
- Verser la préparation dans un plat huilé (moule à pain) et saupoudrer de mozzarella.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) 25 minutes.
- Accompagné de choux de Bruxelles et de chou-fleur, ce plat se déguste admirablement avec une salade verte.

## Pâté aux légumes et au tofu

*J'en raffole, un goût exquis!*

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 bloc de tofu

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

1 poireau ou oignon

1 branche de céleri

1 poivron vert ou rouge

3 carottes

2 pommes de terre

1 petit navet

250 ml (1 tasse) de pois verts congelés

500 ml (2 tasses) de maïs frais ou congelé

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

440 ml (1½ tasse) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu

poivre de Cayenne au goût

mozzarella râpée

1 abaisse pour un plat de pyrex 22 cm x 30 cm (9 po x 12 po)

(Voir recette de pâte à tarte)

6 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Couper le tofu en cubes et le faire rôtir dans l'huile 5 minutes. Lorsque le tofu est rôti, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari. Réserver.

*Suite à la page suivante...*

## Pâté aux légumes et au tofu (suite)

- Couper les légumes en cubes et sauter dans un poêlon. Ajouter l'eau, le concentré de légumes et laisser mijoter 15 minutes.
- Ajouter le tapioca moulu, la sauce Tamari et le poivre de Cayenne.
- Déposer dans l'abaisse les cubes de tofu et la préparation de légumes puis garnir le dessus de fromage râpé.
- Mettre au four à 180 °C (350 °F) environ 15 minutes.
- Servir une salade et du brocoli pour accompagner ce plat.
  
- Note : Ce pâté peut être délicieux même sans abaisse, seulement avec les légumes.

*Dé-li-cieux!*



## Seitan aux légumes

*Du bœuf végétal ? Wow!*

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 poivron vert

1 poivron rouge

250 ml (1 tasse) de pois mange-tout

250 ml (1 tasse) de champignons

1 branche de céleri

1 tige de brocoli

1 oignon

2 carottes

400 g (14 oz) de seitan

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

1 ml (¼ c. à thé) de basilic

poivre de Cayenne

4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Dans un poêlon, verser l'huile d'olive puis ajouter les légumes coupés grossièrement.
- Faire revenir les légumes afin de les attendrir.
- Couper le seitan en cubes et l'ajouter aux légumes ainsi que le reste des ingrédients.
- Continuer la cuisson quelques minutes.
- Servir sur un lit d'épinards, de haricots verts ou sur des fèves germées déjà cuites.

## Tartinade de soya

*Excellente idée pour la boîte à lunch*

125 ml (½ tasse) de fèves de soya
250 ml (1 tasse) de tomates ou plus
45 ml (3 c. à soupe) de beurre d'arachide
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya
45 ml (3 c. à soupe) de sauce Tamari
125 ml (½ tasse) de chapelure de pain de blé entier
1 oignon
1 carotte
1 zucchini

2 à 3 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

- Laver et faire tremper les fèves de soya 15 heures.
- Jeter l'eau de trempage et passer au mélangeur avec les tomates.
- Hacher les légumes.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Verser dans un moule à pain et cuire à 180 °C (350 °F) durant 40 minutes.
- Je sers avec une salade, de la luzerne et du pain, ou tout simplement en plat principal avec des légumes verts.

*Cette tartinade est une excellente source de protéines*



## Tartinade de tofu

*Remplace les œufs, et sans cholestérol!*

1 bloc de tofu
5 ml (1 c. à thé) de curcuma
2 échalotes
1 branche de céleri
1 poivron vert
45 ml (3 c. à soupe de mayonnaise naturelle)
5 ml (1 c. à thé) de sel de mer aromatique
poivre de Cayenne au goût

4 portions

Préparation : 10 minutes

- Écraser le tofu à la fourchette ou passer au robot culinaire.
- Hacher finement les légumes et mélanger avec le tofu et les autres ingrédients.
- Délicieux en sandwich, sur des craquelins ou du pain pita. À servir avec une abondante salade verte.

*Cette tartinade fait la joie de tous.  
Essayez-la, vous l'adopterez à coup sûr!*

## Tofu braisé

*Ma recette passe-partout avec les sauces ou les pâtes*

---

1 bloc de tofu

---

1 oignon

---

1 branche de céleri

---

1 poivron vert ou rouge

---

1 carotte râpée

---

45 ml (3 c. à soupe) de sauce Tamari

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya ou d'olive

---

poivre de Cayenne au goût

---

4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Émietter le tofu et le faire dorer dans un poêlon légèrement huilé.
- Hacher finement les légumes et les ajouter au tofu en remuant.
- En dernier lieu, ajouter la sauce Tamari et le poivre de Cayenne.
- Ce plat est délicieux en sandwich avec de la luzerne germée et de la laitue, dans une salade, dans le riz, avec des pâtes alimentaires ou tout simplement servi avec des légumes verts.

## Pâté chinois au tofu

*Tout un régal familial!*

Tofu braisé (recette à la page précédente)

---

1 l (4 tasses) de maïs frais (cuit et égrené ou congelé)

---

6 pommes de terre

---

2 échalotes hachées

---

250 ml (1 tasse) de boisson de soya ou autre

---

15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou d'huile de tournesol

---

4 à 6 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

- Dans un moule de 20 cm x 30 cm (8 po x 11 po) verser la préparation de tofu braisé puis étendre le maïs par-dessus.
- Après avoir cuit les pommes de terre dans l'eau, les réduire en purée en y ajoutant le beurre ou l'huile de tournesol, les échalotes et la boisson de soya. Bien mélanger à l'aide d'un batteur électrique.
- Verser la purée de pommes de terre sur le maïs.
- Faire dorer au four à 180 °C (350 °F) 15 minutes.
- Rapide et délicieux. Servir avec des haricots ou autres légumes verts.

*Ce pâté chinois fait fureur à la maison et lorsque je reçois des invités.  
En plus d'être savoureux, ce plat est très nourrissant et complet.*

## Ragoût de seitan du temps des fêtes

*Enfin un repas succulent et digestible pour les Fêtes!*

250 ml (1 tasse) de farine de blé
625 ml (2½ tasses) de carottes
625 ml (2½ tasses) de navets
2 branches de céleri
3 oignons
6 pommes de terre moyennes
2 l (8 tasses) d'eau
15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes
2 feuilles de laurier
500 ml (2 tasses) de pois verts congelés
75 ml (5 c. à soupe) de tapioca moulu
65 ml (¼ tasse) de sauce Tamari
15 ml (1 c. à soupe) de miso
5 ml (1 c. à thé) de cannelle
5 ml (1 c. à thé) de clou de girofle
375 ml (1½ tasse) d'eau
sel de mer et poivre de Cayenne
750 ml (3 tasses) de seitan coupé en cubes
45 ml (3 c. à soupe) d'huile de tournesol

8 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Griller la farine dans un poêlon et laisser refroidir.
- Couper grossièrement tous les légumes.

*Suite à la page suivante...*

## Ragoût de seitan du temps des fêtes (suite)

*Un vrai bon ragoût, sans cholestérol*

- Dans une grande casserole, déposer les légumes et y ajouter l'eau, les feuilles de laurier, le concentré de légumes et les pois verts, puis cuire 25 à 30 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, mélanger la farine grillée, le tapioca moulu et les assaisonnements ; délayer le tout dans 375 ml (1½ tasse) d'eau (ajouter un peu plus d'eau au besoin pour éclaircir).
- Verser ce mélange dans la casserole contenant les légumes, ajouter le seitan et laisser mijoter 5 minutes à découvert, puis ajouter l'huile.
- Note : Se congèle très bien.

*Laissez-vous séduire en tout temps*

## Trempeur de tofu et de fenouil

*Un p'tit goût citronné*

250 ml (1 tasse) de tofu mou
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame
1 citron pressé
2 ml (½ c. à thé) de sel de mer
1 ml (¼ c. à thé) de sucre brut
15 ml (1 c. à soupe) d'oignons émincés séchés
poivre de Cayenne
65 ml (¼ tasse) d'eau
30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise naturelle
65 ml (¼ tasse) de fenouil frais

2 portions

Préparation : 5 minutes

- Hacher le fenouil et réserver.
- Émietter le tofu. Passer au mélangeur avec les autres ingrédients pour obtenir une texture crémeuse.
- Si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau ou de la mayonnaise.
- Ajouter le fenouil en dernier et mélanger 3 secondes de plus.
- Réfrigérer 2 à 3 heures avant de servir.

*Délicieux avec des légumes crus*

## Mes repas du soir

*Je préfère terminer ma journée par un repas de féculents facile à digérer tout en étant très nourrissant*

*Les pâtes et céréales naturelles se complètent très bien en ajoutant un peu de graines de tournesol ou de citrouille grillées*



# Mes repas du soir

Croquettes de panais et de carottes	<b>185</b>
Sauce brune aux noix	<b>186</b>
Tartinade d'avocat	<b>187</b>
Pommes de terre en purée	<b>188</b>
Ratatouille	<b>189</b>
Fricassée de légumes	<b>191</b>
Délicieux pot-au-feu	<b>192</b>
Polenta	<b>193</b>
Taboulé aux légumes	<b>194</b>
Pizza de riz	<b>195</b>
Spaghetti de sarrasin	<b>198</b>
Macaroni chinois	<b>199</b>
Spirales ou coquilles jardinières	<b>201</b>
Mon pâté santé	<b>203</b>
Tourtière de millet	<b>205</b>
Millet délicieux	<b>208</b>



## Croquettes de panais et de carottes

*Une gâterie douce qui rassasie pleinement*

1 l (4 tasses) de panais tranché
1 l (4 tasses) de carottes tranchées
2 pommes de terre moyennes
85 ml (½ tasse) de légumes séchés
15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou d'huile de tournesol
3 échalotes hachées
30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé
85 ml (½ tasse) de poudre de lait
sel de mer aromatisé et poivre de Cayenne au goût
chapelure de pain de blé entier

12 croquettes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Cuire le panais, les carottes et les pommes de terre avec les légumes séchés dans un peu d'eau, environ 20 minutes.
- Égoutter et réduire en purée.
- Ajouter le reste des ingrédients sauf la chapelure de pain et bien mélanger.
- Former des croquettes et les enrober de chapelure de pain.
- Cuire dans un poêlon légèrement huilé : rôtir 5 minutes de chaque côté ou cuire au four à 200 °C (400 °F) 10 minutes.
- J'accompagne de sauce brune aux noix, de betteraves, de choux de Bruxelles et/ou de brocoli.
- Note: J'équilibre avec une bonne salade avant le repas.

*Une douceur du soir*

## Sauce brune aux noix

*Pour rehausser mes petits plats*

500 ml (2 tasses) d'eau
85 ml (½ tasse) de pacanes ou de noix d'acajou moulues
30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu
15 ml (1 c. à soupe) de miso ou plus
15 ml (1 c. à soupe) d'oignons émincés séchés
15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari ou plus, au goût
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de tournesol
fines herbes mélangées
poivre de Cayenne au goût

4 à 6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Verser tous les ingrédients dans une casserole et cuire à feu doux 5 minutes.
- Cette sauce accompagne très bien mes recettes de croquettes et de tourtières. Je l'ajoute aussi tout simplement sur des légumes cuits à la vapeur, crus ou râpés.
- N.B. : Pour alléger, je remplace les noix par des graines de tournesol. Pour varier le goût, je remplace le miso par du concentré de légumes.

*C'est ma sauce passe-partout*

## Tartinade d'avocat

*Doux et crémeux, j'en raffole!*

---

2 échalotes

---

6 olives noires

---

12 champignons frais

---

1 avocat mûr

---

15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise naturelle

---

½ branche de céleri

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût

---

Hum ;

Préparation : 10 minutes

- Hacher finement tous les légumes.
- Couper l'avocat en deux et enlever le noyau pour ensuite le vider à l'aide d'une cuillère.
- Écraser la chair de l'avocat à l'aide d'une fourchette et y ajouter tous les autres ingrédients.
- Servir immédiatement.
- Je sers avec une salade, des biscottes, des pitas ou des galettes Azim avec de la luzerne.

*Pour un repas léger et vite préparé*

## Pommes de terre en purée

### *Mon mélange passe-partout*

4 grosses pommes de terre

---

85 ml (½ tasse) de boisson de soya

---

15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou d'huile de tournesol

---

2 échalotes ou ciboulettes hachées finement

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

---

4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Peler et cuire les pommes de terre dans un peu d'eau environ 20 minutes.
- Une fois bien cuites, égoutter et réserver l'eau de cuisson. Réduire en purée à l'aide d'un batteur électrique avec tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
- Pour rendre le mélange encore plus crémeux, ajouter un peu d'eau de cuisson.
- Ce mélange de pommes de terre peut être servi avec des légumes verts légèrement cuits. Je l'utilise souvent comme accompagnement.
- Note : J'ajoute des grains de maïs en dernier, des pois verts congelés et du persil.

## Ratatouille

*Quand j'ai le goût de ne manger que des légumes!*

2 zucchini
1 aubergine
1 oignon
1 poireau
1 petit navet
2 gousses d'ail
250 ml (1 tasse) de pois verts congelés
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
796 ml (28 oz) de tomates en conserve
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
1 feuille de laurier
5 ml (1 c. à thé) de concentré de légumes
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
origan et poivre de Cayenne

4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Couper les légumes et les faire revenir avec l'huile dans un poêlon.
- Ajouter les tomates, la pâte de tomate, le concentré de légumes et la feuille de laurier puis laisser mijoter lentement 15 minutes.
- En dernier, ajouter la sauce Tamari, le poivre de Cayenne et l'origan.
- Note : Lorsque j'ai une grande faim, ce plat se gratine et se sert accompagné de nouilles.

*La ratatouille est un plat de courgettes excellent pour ma santé :  
reminéralisant et si léger.*



## Fricassée de légumes

### *Fraîcheur du jardin*

2 grosses pommes de terre

1 poireau

3 carottes

1 petit navet

1 branche de céleri

500 ml (2 tasses) de haricots verts ou jaunes

500 ml (2 tasses) de maïs congelé

250 ml (1 tasse) de pois verts congelés

750 ml (3 tasses) d'eau

5 ml (1 c. à thé) de concentré de légumes

15 ml (1 c. à soupe) de tapioca

60 ml (4 c. à soupe) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) de miso

15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari au goût

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya

poivre de Cayenne au goût

3 à 4 portions

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Couper les légumes et les déposer dans une grande marmite avec l'eau et le concentré de légumes, cuire environ 20 minutes à couvert.
- Délayer le tapioca dans l'eau et ajouter aux légumes avec le reste des ingrédients.
- Note : Au besoin, ce plat peut être gratiné ou encore accompagné de tofu braisé ou de seitan.

## Délicieux pot-au-feu

*C'est toujours une grande joie de déguster des légumes*

4 pommes de terre moyennes
1 petit navet
3 carottes
1 petit chou vert
1 poireau ou oignon
500 ml (2 tasses) de haricots verts ou jaunes
1 l (4 tasses) d'eau ou plus
15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre
45 ml (3 c. à soupe) de sauce Tamari
15 ml (1 c. à soupe) de miso
2 feuilles de laurier
basilic et poivre de Cayenne au goût

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Couper grossièrement les légumes.
- Déposer dans une grande marmite les légumes, l'eau, les feuilles de laurier et le concentré de légumes ; porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux 20 minutes.
- Ajouter l'huile, la sauce Tamari, le miso, le basilic et le poivre de Cayenne.

*J'apprécie davantage ce mets savoureux à l'automne  
avec des légumes fraîchement cueillis*

## Polenta

*Des petites bouchées au goût différent*

---

250 ml (1 tasse) de semoule de maïs

---

750 ml (3 tasses) d'eau

---

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

---

65 ml (¼ tasse) de légumes séchés

---

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

---

2 échalotes hachées finement

---

poivre de Cayenne

---

chapelure de pain de blé entier

---

1 œuf battu

---

3 à 4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Portez l'eau à ébullition, jetez en pluie la semoule de maïs et brasser à la cuillère de bois.
- Ajouter le reste des ingrédients sauf la chapelure de pain et l'œuf puis laisser mijoter à feu doux en brassant continuellement pendant 10 minutes.
- Verser cette préparation dans un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) et laisser refroidir 2 heures.
- Découper en petits cubes et les enduire de l'œuf battu et de la chapelure de pain.
- Dorer chaque cube dans un poêlon légèrement huilé.
- Je sers avec une salade verte et des légumes cuits à la vapeur.

*Délicieux et nourrissant*

*Une agréable variation à mon menu santé*

## Taboulé aux légumes

*Une autre agréable variation du blé*

500 ml (2 tasses) d'eau
500 ml (2 tasses) de boulgour
250 ml (1 tasse) de lentilles ou de pois chiches cuits (facultatif)
500 ml (2 tasses) de pois mange-tout
1 poivron rouge
1 branche de céleri
1 zucchini
3 échalotes
2 tomates fraîches
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
une pincée d'origan/persil au goût
poivre de Cayenne

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Porter l'eau à ébullition et ajouter le boulgour.
- Éteindre le feu et laisser gonfler environ 15 minutes en brassant de temps en temps.
- Couper tous les légumes en petits morceaux et faire revenir avec l'huile dans un grand poêlon.
- Ajouter le reste des ingrédients au boulgour gonflé, réchauffer et servir.
- Je sers avec une délicieuse salade et des betteraves cuites à la vapeur.
  
- Note: J'utilise le couscous en remplacement du boulgour. En ajoutant les pois chiches cuits ou les lentilles, ma protéine est alors complète.

## Pizza de riz

*Légère, simple et colorée*

375 ml (1½ tasse) de riz brun

750 ml (3 tasses) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 poivron

1 oignon

250 ml (1 tasse) de champignons

250 ml (1 tasse) de brocoli

250 ml (1 tasse) de chou-fleur

2 tomates rouges

1 zucchini

2 gousses d'ail émincées

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

origan et basilic au goût

fromage râpé au goût

3 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 40 minutes

- Cuire le riz dans l'eau environ 20 minutes à feu lent, à demi couvert.
- Couper les légumes en tranches minces.

## Pizza de riz (suite)

- Presser le riz dans une assiette à pizza huilée.
- Étendre les tranches de tomates, l'ail, le poivre de Cayenne, l'origan, le basilic et le sel de mer aromatique.
- Dans un poêlon, ajouter l'huile et faire revenir les autres légumes 5 minutes puis les étendre sur les tomates ; recouvrir de fromage râpé.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 15 minutes.
- Je sers avec une délicieuse salade verte.
  
- Note : Je remplace le riz par du millet cuit et le fromage râpé par du tofu braisé.

*C'est un repas très nourrissant*



## Spaghetti de sarrasin

*Le bon goût du sarrasin, à essayer et à découvrir*

250 g (½ lb) de spaghetti de sarrasin
2 branches de céleri
1 poivron rouge
500 ml (2 tasses) de champignons
2 oignons
1 carotte râpée
2 zucchini
4 tomates fraîches ou 796 ml (28 oz) de tomates en conserve
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
2 gousses d'ail
origan et basilic
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou autre

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Cuire le spaghetti dans l'eau, égoutter et réserver.
- Couper tous les légumes sauf les tomates en petits morceaux et les faire revenir dans la poêle avec l'huile.
- Ajouter les tomates coupées en petits morceaux et les autres ingrédients puis laisser mijoter lentement 10 minutes.
- Déposer sur le spaghetti et servir.
- Note : Je déguste juste avant, une généreuse portion de salade.

*Le sarrasin, riche en minéraux, est une de nos céréales les plus nutritives*

## Macaroni chinois

*Pour rehausser mes petits plats*

500 ml (2 tasses) de macaroni

---

1 poivron vert

---

1 branche de céleri

---

500 ml (2 tasses) de champignons

---

1 gros oignon

---

500 ml (2 tasses) de seitan haché

---

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou autre

---

poivre de Cayenne

---

4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Cuire le macaroni dans l'eau environ 10 minutes ; rincer à l'eau froide et égoutter.
- Hacher finement tous les légumes.
- Dans un grand poêlon, ajouter l'huile pour faire revenir les légumes et le seitan 5 minutes.
- Ajouter le macaroni cuit, la sauce Tamari et le poivre de Cayenne.
- Servir avec des choux de Bruxelles et des carottes.
  
- Note : Comme variante, j'ajoute du tofu et du gingembre frais râpé pour remplacer le seitan. Il faudra cependant ajouter un peu plus de sauce Tamari.

*Cette recette est divine*



## Spirales ou coquilles jardinières

*Une recette appétissante, un délice à chaque fois!*

500 ml (2 tasses) de spirales ou de coquilles aux légumes

1 poivron vert ou rouge

½ oignon espagnol

1 branche de céleri

1 zucchini

1 gousse d'ail

1 carotte

250 ml (1 tasse) de pois mange-tout

2 tomates fraîches (facultatif)

basilic et poivre de Cayenne

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive ou autre

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Cuire les spirales ou les coquilles de légumes dans l'eau environ 10 minutes. Rincer à l'eau froide, égoutter.
- Couper tous les légumes, mettre l'huile dans un grand poêlon puis faire revenir les légumes sauf les tomates 5 minutes.
- Ajouter les spirales ou les coquilles cuites ainsi que les tomates coupées en petits morceaux.
- Réchauffer le tout et ajouter le basilic, le poivre de Cayenne et la sauce Tamari au goût.
- C'est un délice pour le palais lorsque je déguste mes petites coquilles servies sur un lit d'épinards légèrement cuits.
- Note : J'ajoute aussi pour varier des graines de tournesol ou de citrouille grillées au Tamari.



## Mon pâté santé

### *Les bienfaits du millet*

#### *Partie 1*

250 ml (1 tasse) de millet

---

500 ml (2 tasses) d'eau

---

5 ml (1 c. à thé) de concentré de légumes

---

65 ml (¼ tasse) de légumes séchés

---

1 feuille de laurier

---

1 grosse ou 2 petites courges Butternut

---

15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou d'huile

---

2 échalotes hachées

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

---

6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Porter l'eau à ébullition et laver le millet.
- Verser le millet dans l'eau bouillante avec les légumes séchés, le concentré de légumes et la feuille de laurier.
- Cuire à feu doux environ 15 minutes. Réserver.
- Peler et couper en gros morceaux la courge Butternut et cuire à la vapeur.
- Réduire la courge Butternut en purée. Ajouter le beurre ou l'huile, les échalotes, le sel de mer aromatique et le poivre de Cayenne. Réserver.

*Suite à la page suivante...*

## Mon pâté santé (suite)

### Partie 2

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre

---

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

---

1 oignon

---

1 branche de céleri

---

1 poivron rouge

---

750 ml (3 tasses) de maïs frais ou congelé

---

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Hacher les légumes.
- Chauffer l'huile et faire sauter les légumes 5 minutes.
- Ajouter le millet cuit et la sauce Tamari.
- Déposer cette préparation dans un moule de 22 cm x 30 cm (9 po x 11 po) huilé et recouvrir le tout avec la préparation de courge en purée.
- Mettre au four à 180 °C (350 °F) 15 minutes.
- Note : Le maïs peut être disposé en étage comme pour le pâté chinois.

*Un repas original et nutritif : un ravissement pour les papilles gustatives.*

*Du millet s'il vous plaît*

## Tourtière de millet

### *Ma tourtière sans viande*

4 abaisses de tarte (voir recette de pâte à tarte)

---

750 ml (3 tasses) d'eau

---

190 ml (¾ tasse) de millet

---

125 ml (½ tasse) de boulgour

---

85 ml (⅓ tasse) de légumes séchés

---

2 feuilles de laurier

---

1 oignon haché

---

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

---

15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes

---

2 tourtières (8 portions)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Porter l'eau à ébullition.
- Laver le millet et le boulgour puis les verser dans l'eau bouillante avec tous les autres ingrédients.
- Cuire à feu moyen environ 15 minutes.
- Rincer un peu à l'eau froide, égoutter et réserver.

## Tourtière de millet (suite)

### *Partie 2*

2 oignons
500 ml (2 tasses) de champignons
2 gousses d'ail
45 ml (3 c. à soupe) d'huile de soya
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
5 ml (1 c. à thé) de cannelle
5 ml (1 c. à thé) de clou de girofle
poivre de Cayenne au goût

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Hacher finement les légumes.
- Verser l'huile dans un poêlon et faire revenir les légumes 5 minutes.
- Ajouter la préparation de millet, la sauce Tamari, la cannelle, le clou de girofle et le poivre de Cayenne.
- Si la préparation est trop sèche, ajouter de l'eau et de l'huile, puis vérifier l'assaisonnement.
- Verser dans les abaisses non cuites et recouvrir d'une autre pâte.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 25 minutes.
- Elle se déguste avec délice accompagnée d'une sauce brune et de bouquets de brocoli et chou-fleur légèrement cuits.

*Léger et nourrissant*



## Millet délicieux

*Une richesse pour la santé*

### *Partie 1*

---

250 ml (1 tasse) de millet

---

500 ml (2 tasses) d'eau

---

65 ml (¼ tasse) de légumes séchés

---

1 feuille de laurier

---

4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Laver le millet, mettre dans l'eau bouillante avec les légumes séchés et la feuille de laurier.
- Cuire 15 minutes à feu lent à découvert et rincer à l'eau froide. Réserver.

### *Partie 2*

---

1 branche de céleri

---

2 gousses d'ail

---

1 oignon

---

500 ml (2 tasses) de maïs en grains frais ou congelé

---

1 poivron rouge

---

1 zucchini

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre

---

persil au goût

---

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari

---

poivre de Cayenne et basilic

---

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Hacher tous les légumes, cuire dans un poêlon avec l'huile à feu doux 5 minutes.
- Mélanger la préparation de millet avec les légumes. Ajouter les assaisonnements.
- Servir avec des haricots verts.
  
- Note: Je peux facilement ajouter soit du seitan, un peu de tofu, des graines de tournesol grillées, une sauce béchamel ou encore une sauce brune aux noix.

# D'autres repas légers

*Des soupes nourrissantes qui me réchauffent,  
surtout en saison plus froide*



# D'autres repas légers

Crème veloutée aux légumes	<b>213</b>
Crème de céleri	<b>214</b>
Crème de brocoli	<b>215</b>
Crème de poireaux	<b>216</b>
Soupe aux betteraves	<b>217</b>
Soupe minestrone	<b>218</b>
Soupe aux pois cassés et aux légumes	<b>221</b>
Soupe à l'orge	<b>223</b>



## Crème veloutée aux légumes

*Un doux mélange*

1 carotte
1 zucchini
1 petit bouquet de chou-fleur ou ½ courge Butternut
1 oignon ou poireau haché
1 pomme de terre en morceaux
250 ml (1 tasse) d'eau
500 ml (2 tasses) de boisson de soya ou autre lait
15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de carthame
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne
persil

3 à 4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Cuire les légumes dans l'eau 10 minutes, à couvert.
- Déposer les légumes cuits avec l'eau de cuisson au mélangeur ainsi que la boisson de soya, l'huile, le concentré de légumes, le sel de mer aromatique et le poivre de Cayenne. Ajouter de la boisson de soya au goût afin d'obtenir la consistance désirée.
- Décorer avec du persil.

## Crème de céleri

*Pour un goût léger et agréable*

1 poireau
1 grosse pomme de terre
500 ml (2 tasses) de céleri
500 ml (2 tasses) d'eau
1 feuille de laurier
65 ml (¼ tasse) de légumes séchés
5 ml (1 c. à thé) de concentré de légumes (1 cube)
250 ml (1 tasse) de boisson de soya ou autre lait
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de carthame
poivre de Cayenne et sel de mer aromatique au goût

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Couper les légumes et cuire dans l'eau avec la feuille de laurier, les légumes séchés et le concentré de légumes 15 minutes.
- Verser le tout au mélangeur et ajouter la boisson de soya et l'huile puis assaisonner au goût.
- Je sers cette crème de céleri avec du maïs soufflé.
- Note : Si je désire ajouter une protéine, j'accompagne avec des cubes de fromage, du tofu braisé ou des noix au choix : cela complète très bien mon repas léger.

## Crème de brocoli

*Un autre bon légume vert excellent pour la santé*

250 ml (1 tasse) d'eau
1 bouquet de brocoli avec la tige
1 oignon
30 ml (2 c. à soupe) de légumes séchés
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre
30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu ou de farine
500 ml (2 tasses) de boisson de soya
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
poivre de Cayenne et basilic
sel de mer aromatique (au goût)

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Cuire le brocoli, l'oignon et les légumes séchés dans l'eau, à couvert 15 minutes.
- Verser le tout au mélangeur, ajouter les autres ingrédients et assaisonner.
- Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau.
- Je sers la crème de brocoli avec de bons croûtons de pain, du fromage ou des graines de tournesol grillées à la sauce Tamari.

## Crème de poireaux

*La riche saveur des poireaux*

2 poireaux
2 pommes de terre pelées
2 l (8 tasses) d'eau
15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes
250 ml (1 tasse) de boisson de soya
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne
basilic, fines herbes au choix
1 échalote
30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu ou de farine
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou autre

6 à 8 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Couper les légumes.
- Ajouter l'eau et le concentré de légumes. Cuire à feu moyen environ 15 minutes.
- Passer au mélangeur avec la boisson de soya et le reste des ingrédients.
- Croûtons de pain et noix de pin agrémentent merveilleusement bien cette crème.

## Soupe aux betteraves

*Fraîche et légère, d'un goût différent*

---

1 l (4 tasses) d'eau

---

15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes

---

1 grosse betterave râpée

---

1 zucchini râpé

---

2 gousses d'ail émincées (facultatif)

---

clou de girofle et basilic

---

1 citron pressé

---

sel de mer aromatique et poivre de Cayenne

---

yogourt (facultatif)

---

4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Amener l'eau à ébullition et y ajouter tous les ingrédients sauf le yogourt.
- Laisser mijoter sur feu moyen 10 minutes.
- Au moment de servir, décorer chaque bol de 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt.
- Orner de croûtons.
- Servir avec du pain ou des biscottes.

## Soupe minestrone

*Consistante et épicée*

750 ml (3 tasses) d'eau
250 ml (1 tasse) de lentilles
2 oignons
2 carottes
250 ml (1 tasse) de haricots verts
1 zucchini
1 pomme de terre
1 branche de céleri
1 gousse d'ail
2 l (8 tasses) d'eau
30 ml (2 c. à soupe) de concentré de légumes
1 feuille de laurier
2 ml (½ c. à thé) d'origan
796 ml (28 oz) de tomates en cubes (grosse boîte)
algue kombu (un petit morceau)
15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari
15 ml (1c. à soupe) de miso
poivre de Cayenne
1 échalote
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame

6 à 8 portions

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 25 minutes

*Suite à la page suivante...*

## Soupe minestrone (suite)

- Cuire les lentilles dans l'eau environ 15 minutes. Réserver.
- Couper finement tous les légumes.
- Porter l'eau et le concentré de légumes à ébullition. Ajouter les légumes, les tomates, l'algue, les lentilles, le laurier et l'origan. Cuire environ 10 minutes.
- Ajouter la sauce Tamari, le miso, l'échalote hachée, l'huile et le poivre de Cayenne.
- Pour un repas complet, j'accompagne de fromage, de noix ou encore de pain de blé entier.
  
- Notes : Les lentilles peuvent être remplacées par des pois chiches ou des haricots rouges.



## Soupe aux pois cassés et aux légumes

*Des légumineuses disponibles en toute saison*

1 oignon
1 branche de céleri
1 petit navet
2 carottes
65 ml (¼ tasse) de légumes séchés
500 ml (2 tasses) de pois cassés
3 l (12 tasses) d'eau
15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes
sel de mer aromatique et poivre de Cayenne au goût
1 pincée de sarriette ou de basilic
2 feuilles de laurier
algue kombu (si désiré)
15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya ou autre

8 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 h 30 minutes

- Hacher finement tous les légumes.
- Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole sauf l'huile et la sauce Tamari, puis porter à ébullition.
- Laisser mijoter 1 h 30 minutes à feu moyen à demi couvert.
- Avant de servir, ajouter l'huile et la sauce Tamari.
- Succulent avec du bon pain ou du maïs soufflé.
  
- Note : Si vous désirez moins cuire les légumes, les ajouter 30 minutes avant la fin de la cuisson.



## Soupe à l'orge

*Un goût qui plaît à tout le monde*

### *Partie 1*

---

125 ml (½ tasse) d'orge mondé

---

625 ml (2½ tasses) d'eau

---

65 ml (¼ tasse) de légumes séchés

---

8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Laver et cuire l'orge dans l'eau avec les légumes séchés 30 minutes.
- Rincer à l'eau froide. Réserver.

*Suite à la page suivante...*

## Soupe à l'orge (suite)

### Partie 2

1 branche de céleri
1 poireau ou 2 oignons
250 ml (1 tasse) de navets
2 carottes
1 pomme de terre
2 l (8 tasses) d'eau
500 ml (2 tasses) de jus de légumes ou plus
796 ml (28 oz) tomates en conserve ou moins
15 ml (1 c. à soupe) de concentré de légumes
2 feuilles de laurier
algue kombu (petit morceau)
250 ml (1 tasse) de maïs congelé
250 ml (1 tasse) de pois verts congelés
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
15 ml (1 c. à soupe) de miso
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou autre
1 ml (¼ c. à thé) de basilic
Poivre de Cayenne et sel de mer aromatique au goût

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 55 minutes

- Couper les légumes et déposer dans une casserole.
- Ajouter l'eau, le jus de légumes, les tomates, le concentré de légumes, l'algue et le laurier. Cuire 15 minutes.
- Ajouter l'orge, le maïs et les pois verts congelés. Poursuivre la cuisson 5 minutes.
- En dernier lieu, ajouter la sauce Tamari, le miso, l'huile, le basilic, le poivre de Cayenne et le sel de mer aromatique si nécessaire.

*En combinant du pain, des biscottes, du fromage ou des graines de tournesol grillées à cette soupe, elle devient alors un repas complet et nutritif.*

*Cette soupe peut aussi servir d'entrée pour un repas.*

*Toutes les vertus de l'orge*

## Mes desserts

*Faits à partir de sucre brut ou de miel, ces desserts proposent une transition agréable vers des sucres entièrement naturels*



# Mes desserts

Crème tofu aux fraises	<b>229</b>
Croustade framboises et pommes	<b>231</b>
Biscuits secs aux noix	<b>233</b>
Bonbons aux noix	<b>235</b>
Bouchées croquantes au caroube	<b>236</b>
Bouchées croustillantes aux céréales	<b>237</b>
Barres Granola	<b>239</b>
Carrés au miel et aux pacanes	<b>241</b>
Fudge au caroube et au miel	<b>242</b>
Pouding au riz	<b>243</b>
Pâte à tarte à l'huile	<b>244</b>
Délicieuse tarte aux fruits	<b>245</b>
Tarte spéciale aux pommes	<b>248</b>
Croûte de tarte croustillante	<b>249</b>
Gâteau au caroube	<b>250</b>



## Crème tofu aux fraises

*Un vrai dessert-repas*

---

750 ml (3 tasses) de fraises fraîches ou congelées

---

1 bloc de tofu (mou)

---

85ml (⅓ tasse) d'huile de soya ou de tournesol

---

125 ml (½ tasse) de miel ou moins

---

1 ml (¼ c. à thé) de sel de mer

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

---

65 ml (¼ tasse) de jus de fruits ou d'eau (au besoin)

---

4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Si les fraises sont congelées, les placer dans un chaudron avec le miel, cuire 5 minutes et laisser refroidir.
- Émietter le tofu, passer au mélangeur avec tous les autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une belle crème.
- Si c'est trop épais, ajouter du jus de fruits ou de l'eau.
- Note: Je varie la saveur en changeant le fruit (ananas, bleuet, pêche, banane, framboise...).

*Pour accompagner un repas léger*



## Croustade framboises et pommes

*Savoureux chaud ou froid*

6 pommes
500 ml (2 tasses) de framboises
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
190 ml (¾ tasse) de sucre brut
250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie
250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
65 ml (¼ tasse) de poudre de malt
125 ml (½ tasse) d'huile de tournesol
cannelle

6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Peler et couper les pommes en morceaux.
- Utiliser un moule de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po). Étendre les pommes, les framboises et l'eau.
- Mélanger tous les autres ingrédients avec l'huile et recouvrir les pommes et les framboises.
- Si le mélange est trop sec, ajouter de l'eau au besoin.
- Saupoudrer de cannelle et cuire à 180 °C (350 °F) 25 minutes.
- Note : Je remplace les pommes et les framboises par d'autres fruits au choix (fraises, bleuets...).



## Biscuits secs aux noix

*Pour l'heure de la tisane*

85 ml (⅓ tasse) de boisson de soya
190 ml (¾ tasse) de sucre brut
5 ml (1 c. à thé) de vanille
85 ml (⅓ tasse) d'huile de carthame ou tournesol
250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie
2 ml (½ c. à thé) de sel de mer
2 ml (½ c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
315 ml (1¼ tasse) de noix de coco rapée non sucrée
85 ml (⅓ tasse) de noix de Grenoble
125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine

24 biscuits

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Brasser la boisson de soya, le sucre brut, la vanille et l'huile à l'aide d'un mélangeur.
- Dans un bol, mélanger ensemble la farine, le sel, le bicarbonate de soude et la levure chimique et incorporer le mélange précédent.
- Ajouter les noix et les flocons d'avoine.
- Couper en deux pour former deux rouleaux. Envelopper avec du papier ciré.
- Déposer une nuit au congélateur.
- Développer et couper en tranches minces, mettre sur une plaque à biscuits non-graissée.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 15 minutes, puis retirer aussitôt de la plaque.
- Cette recette se conserve 2 mois au congélateur : je coupe quelques tranches au besoin lorsque de la visite s'annonce à l'improviste.



## Bonbons aux noix

*Une friandise santé*

---

125 ml (½ tasse) de noix d'acajou en poudre

---

125 ml (½ tasse) d'amandes moulues

---

65 ml (¼ tasse) de dattes hachées

---

65 ml (¼ tasse) de raisins secs

---

45 ml (3 c. à soupe) de noix entières

---

60 ml (4 c. à soupe) d'eau

---

125 ml (½ tasse) de noix de coco rapée non sucrée

---

15 ml (1 c. à soupe) de beurre de noix d'acajou ou d'amandes

---

20 bonbons

Préparation : 10 minutes

- Mélanger ensemble les 5 premiers ingrédients, façonner de petites boules.
- Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau ou de beurre de noix d'acajou.
- Enrober de noix de coco.
- Se conserve très bien au réfrigérateur.
  
- Note : Pour moulin les noix, j'utilise un moulin à café.

*Une excellente collation énergétique*

## Bouchées croquantes au caroube

*Remplace la tablette de chocolat*

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya ou de tournesol

---

250 ml (1 tasse) de brisures de caroube sans sucre

---

65 ml (¼ tasse) de noix de coco rapée non sucrée

---

85 ml (⅓ tasse) d'arachides

---

30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol

---

315 ml (1¼ tasse) de riz soufflé grillé

---

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

---

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Faire fondre les brisures de caroube avec l'huile, sur un feu très doux.
- Éteindre le feu, ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
- Déposer à la cuillère sur une plaque à biscuits et réfrigérer 1 heure.

*Vraiment exquis!*

## Bouchées croustillantes aux céréales

### *Des carrés mielleux*

85 ml (⅓ tasse) de beurre d'arachide

---

85 ml (⅓ tasse) de beurre d'amande (ou doubler le beurre d'arachides)

---

85 ml (⅓ tasse) de miel

---

85 ml (⅓ tasse) de sirop de riz (ou doubler le miel)

---

190 ml (¾ tasse) d'amandes

---

750 ml (3 tasses) de riz soufflé ou de millet soufflé

---

6 à 8 portions

Préparation : 10 minutes

- Mélanger tous les ingrédients.
- Huiler un moule de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po) et étendre la préparation.
- Bien presser et couper en carrés.

*Les enfants dévorent cette gourmandise en tout temps !*



## Barres Granola

*Un sucré de bon goût*

---

125 ml (½ tasse) d'huile de tournesol

---

250 ml (1 tasse) de sucre brut

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

250 ml (1 tasse) de boisson de soya (ou autre) ou yogourt

---

335 ml (1½ tasse) de farine de blé à pâtisserie

---

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

---

2 ml (½ c. à thé) de sel de mer

---

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

---

425 ml (1¾ tasse) de céréales mélangées (gruau, germe de blé, son, ou autre)

---

250 ml (1 tasse) de noix de coco rapée non sucrée

---

250 ml (1 tasse) de raisins secs

---

125 ml (½ tasse) de brisures de caroube

---

125 ml (½ tasse) de noix

---

12 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Mélanger l'huile, le sucre brut, la vanille et la boisson de soya.
- Dans un autre bol, combiner ensemble la farine et tous les autres ingrédients puis verser dans le premier mélange.
- Étendre dans une grande tôle huilée de 25 cm x 38 cm (10 po X 15 po) ou deux plus petites. Presser cette préparation.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 25 minutes.
- Laisser refroidir et couper en barres.

*Collation très énergétique*



## Carrés au miel et aux pacanes

*Un sucré de bon goût*

### *Partie 1*

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

65 ml (¼ tasse) de sucre brut

---

85 ml (⅓ tasse) d'huile de carthame ou autre

---

65 ml (¼ tasse) d'eau

---

8 portions

Préparation : 5 minutes

- Mélanger le tout à la fourchette jusqu'à l'obtention d'un mélange granuleux.
- Presser ce mélange au fond d'un moule non graissé de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po).
- Réserver.

### *Partie 2*

---

125 ml (½ tasse) de miel

---

65 ml (¼ tasse) de sucre brut

---

2 œufs

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol ou autre

---

125 ml (½ tasse) de boisson de soya ou autre lait

---

250 ml (1 tasse) de céréales de type Granola non sucrées

---

30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé à pâtisserie

---

pacanes entières

---

2 ml (½ c. à thé) d'essence d'érable ou vanille

---

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Fouetter le miel, le sucre brut, les œufs, la boisson de soya, l'huile et l'essence d'érable
- Ajouter les céréales et la farine, bien brasser.
- Verser cette préparation sur le mélange réservé et garnir de pacanes.
- Cuire au four à 165 °C (325 °F), 20 minutes.

## Fudge au caroube et au miel

*Le ravissement des petits et des grands*

---

45 ml (3 c. à soupe) d'huile de tournesol

---

175 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de miel

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

85 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de poudre de caroube

---

250 ml (1 tasse) de poudre de lait

---

65 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de noix de Grenoble hachées ou d'arachides

---

6 à 8 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Réchauffer l'huile, le miel et la vanille en brassant pendant 2 à 3 minutes.
- Mélanger ensemble la poudre de caroube et la poudre de lait puis les incorporer au premier mélange en brassant.
- Ajouter les noix ou les arachides.
- Verser dans un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) huilé, presser la préparation et saupoudrer de noix hachées pour décorer si désiré.
- Réfrigérer 2 à 3 heures puis couper en morceaux pour servir.
- Se conserve plusieurs mois au congélateur.

*Pour les journées de fête!*

## Pouding au riz

*Une collation nutritive*

---

250 ml (1 tasse) de riz basmati

---

1 l (4 tasses) de boisson de soya ou autre lait

---

85 ml (½ tasse) de miel ou de sucre brut (ajuster la quantité au goût)

---

65 ml (¼ tasse) de raisins secs

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

cannelle

---

4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Porter à ébullition le riz, la boisson de soya ou le lait, le miel ou le sucre et les raisins secs. Laisser mijoter à feu très doux jusqu'à ce que le tout soit crémeux, environ 20 minutes.
- Ajouter la vanille puis verser dans un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) et saupoudrer de cannelle.
- Servir tel quel ou, si trop épais, ajouter du lait de soya.
- Servir nature ou avec une délicieuse purée de pommes.

*Excellent dessert-repas*

## Pâte à tarte à l'huile (facile)

*Une réussite à tout coup*

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

1 ml (¼ c. à thé) de sel de mer

---

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

30 ml (2 c. à soupe) de germe de blé

---

85 ml (⅓ tasse) d'huile de soya, de tournesol ou de carthame

---

175 ml (¾ tasse) d'eau

---

2 abaisses

Préparation : 25 minutes

- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs ensemble et creuser un trou au milieu.
- Passer au mélangeur l'huile et l'eau jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Retirer. Verser en fontaine dans le bol.
- Mélanger légèrement le tout à la fourchette pour former une boule.
- Laisser reposer à la température de la pièce 20 minutes avant de rouler.

*Facile!!!*

## Délicieuse tarte aux fruits

*Fraîcheur de l'été*

### *Partie 1*

---

65 ml (¼ tasse) d'huile de soya ou tournesol

---

45 ml (3 c. à soupe) de miel

---

335 ml (1½ tasse) de flocons d'avoine

---

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

---

65 ml (¼ tasse) de chapelure de pain brun

---

15 ml (1 c. à soupe) de sucre brut

---

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

---

1 ml (¼ c. à thé) de cannelle

---

65 ml (¼ tasse) d'eau

---

6 portions

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Brasser ensemble l'huile et le miel.
- Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.
- Huiler une assiette à tarte, étendre la préparation et la presser partout dans le fond et les côtés.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) 15 minutes.

*Suite à la page suivante...*

## Délicieuse tarte aux fruits (suite)

### *Partie 2*

65 ml (¼ tasse) de sucre brut

---

45 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu

---

500 ml (2 tasses) de boisson de soya ou autre lait

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

Cuisson : 25 minutes

- Dans une casserole épaisse ou un bain-marie, mélanger tous les ingrédients et cuire à feu très doux jusqu'à l'obtention d'une consistance plus épaisse.
- Retirer du feu et laisser refroidir.
- Verser ensuite sur la croûte et réfrigérer 2 heures.
- Au moment de servir, je garnis de fruits à mon choix (bleuets, framboises, pêches, poires...).



## Tarte spéciale aux pommes

*Un goût si crémeux*

---

6 à 8 pommes Cotland (1,5 l [6 tasses])

---

175 ml (¾ tasse) d'eau

---

85 ml (⅓ tasse) de miel

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

65 ml (¼ tasse) de fécule de tapioca

---

cannelle au goût

---

1 abaisse de tarte non cuite (voir recette suivante)

---

6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Peler et couper les pommes en morceaux, ajouter tous les ingrédients et cuire 5 minutes à feu doux.
- Verser dans l'abaisse et cuire au four à 180 °C (350 °F) 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Les pommes peuvent être remplacées par des pêches ou des poires.

## Crouête de tarte croustillante

*Le bon goût du caroube!*

---

425 ml (1 $\frac{2}{3}$  tasse) de flocons d'avoine

---

65 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de germe de blé

---

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

---

65 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de noix de Grenoble hachées

---

1 ml ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de cannelle

---

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de caroube

---

30 ml (2 c. à soupe) de poudre de malt

---

85 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) d'huile de carthame ou autre

---

30 ml (2 c. à soupe) de sirop de malt

---

30 ml (2 c. à soupe) de brisures de caroube sans sucre

---

15 ml (1 c. à soupe) d'eau

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Mélanger tous les ingrédients à la fourchette.
- Presser dans une assiette à tarte.
- Cuire au four à 170 °C (325 °F) environ 20 minutes.
- *Note: C'est délicieux avec le mélange Purée de fruits pommes et ananas (voir page 260).*

## Gâteau au caroube

*Un p'tit goût chocolaté*

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie
5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
85 ml (⅓ tasse) de poudre de caroube
85 ml (⅓ tasse) de raisins secs
125 ml (½ tasse) de brisures de caroube
60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
125 ml (½ tasse) de miel
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
5 ml (1 c. à thé) de vanille
250 ml (1 tasse) d'eau

6 à 8 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Dans un grand bol mélanger les ingrédients secs.
- Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides.
- Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs, brasser le tout à la cuillère de bois, juste un peu pour bien mélanger.
- Huiler et enfariner un moule de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po).
- Verser le mélange dans le moule.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 30 minutes.

*Un gâteau léger comme tout!*

# Mes desserts sans sucre

*Mes desserts sans sucre représentent la santé, le délice et la joie  
de tellement bien nourrir mon corps avec la nature  
et de bons sucres énergétiques*



# Mes desserts sans sucre

Carrés aux dattes	<b>255</b>
Crème de bleuets ou de framboises	<b>256</b>
Purée de framboises	<b>257</b>
Fudge au caroube	<b>259</b>
Purée de fruits (pommes et ananas)	<b>260</b>
Tarte aux poires	<b>263</b>
Tarte aux bananes-amandes	<b>261</b>
Tarte aux raisins	<b>264</b>
Muffins aux ananas et aux noix	<b>265</b>
Muffins aux bleuets	<b>267</b>
Gâteau de fête Monic	<b>269</b>



## Carrés aux dattes

*Difficile d'y résister*

---

1 l (4 tasses) de dattes dénoyautées

---

1 l (4 tasses) d'eau

---

175 ml (¾ tasse) de noix de Grenoble concassées

---

5ml (1 c. à thé) de vanille

---

750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine

---

750 ml (3 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

125 ml (½ tasse) de poudre de malt

---

175 ml (¾ tasse) d'huile de carthame, de tournesol, ou autre

---

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

---

85 ml (⅓ tasse) d'eau

---

16 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Cuire les dattes dans 1 litre (4 tasses) d'eau à feu moyen 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une consistance plus épaisse. Ajouter les noix et la vanille. Réserver.
- Mélanger tous les autres ingrédients avec les mains.
- Déposer la moitié de cette préparation dans un plat huilé de 20 cm x 30 cm (8 po x 11 po) allant au four, bien presser.
- Verser ensuite le mélange de dattes par-dessus, puis couvrir avec le reste du mélange de flocons d'avoine. Presser légèrement.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F), 25 minutes.
- Note: Les carrés aux dattes se congèlent facilement 2 à 3 mois.

*Le bon goût sucré des dattes et rien d'autre*

## Crème de bleuets ou de framboises

*Onctueuse et fraîche*

---

175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de fromage cottage 2% m.g. ou de tofu

---

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de yogourt nature ou yogourt de soya

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

500 ml (2 tasses) de bleuets ou de framboises

---

1 banane bien mûre

---

2 portions

Préparation : 5 minutes

- Passer tous les ingrédients au mélangeur pour en faire une crème.

*Idéale après un repas très léger ou comme collation*

## Purée de framboises

*Délicieuse seule ou sur du gâteau*

---

500 ml (2 tasses) de framboises fraîches ou congelées

---

500 ml (2 tasses) de jus de pommes ou autre

---

30 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu

---

2 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Dans une casserole, amener les ingrédients à ébullition.
- Réduire à feu doux. Remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse, environ 10 minutes.
- Je peux également utiliser d'autres fruits au goût.
- Parfaite pour accompagner des crêpes, des gâteaux, etc.



## Fudge au caroube

*À déguster sans aucun remords*

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de soya ou de tournesol

---

500 ml (2 tasses) de brisures de caroube non sucrées

---

175 ml (¾ tasse) de beurre d'arachide

---

250 ml (1 tasse) de noix de coco rapée non sucrée

---

85 ml (⅓ tasse) de noix de Grenoble ou d'arachides

---

125 ml (½ tasse) de raisins secs hachés

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

30 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Faire fondre sur feu doux l'huile, les brisures de caroube et le beurre d'arachide. Réduire le feu à très doux.
  - Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.
  - Verser dans un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) et réfrigérer 2 heures.
  - Couper.
  - Se conserve 6 mois au réfrigérateur.
- 
- Note: Ce fudge au caroube est délicieux si on remplace la moitié des brisures de caroube par des brisures de chocolat mi-sucré

*Pour avoir toujours une petite gâterie en réserve pour mes invités  
ou simplement pour moi...*

## Purée de fruits (pommes et ananas)

*Le bon goût du caroube*

1 l (4 tasses) de pommes

---

250 ml (1 tasse) de jus d'ananas ou de pêches

---

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

cannelle au goût

---

15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco rapée non sucrée au goût

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Peler et râper les pommes.
- Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients.
- Chauffer à feu doux 5 minutes.
- Idéale pour accompagner les gâteaux et crêpes ou encore, pour manger telle quelle.
- Note : Je peux également l'utiliser avec la recette de Croûte de tarte croustillante à la page 249 pour me faire une tarte légèrement sucrée.

## Tarte aux bananes-amandes

*À essayer absolument*

500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
250 ml (1 tasse) de dattes
pincée de sel de mer
85 ml (½ tasse) d'amandes ou de noix d'acajou
5 ml (1 c. à thé) de vanille
30 ml (2 c. à soupe) de farine de marante
30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)
1 fond de tarte cuit
2 bananes
65 ml (¼ tasse) de noix de coco rapée non sucrée
fruits frais (fraises, pêches, bananes) au goût

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Réduire en purée au mélangeur tous les ingrédients sauf les bananes et la noix de coco.
- Cuire à feu très doux en brassant environ 10 minutes. Laisser refroidir.
- Garnir le fond de tarte cuit de tranches de bananes et verser la préparation.
- Décorer de fruits frais et de noix de coco au goût.
- Note : Si la préparation est trop claire, j'ajoute du tapioca.

*Cette recette peut servir de repas-dessert, de collation ou encore de dessert après un repas léger*



## Tarte aux poires

*Tout en douceur*

3 poires (bien mûres)

---

500 ml (2 tasses) de jus de poire

---

45 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

65 ml (¼ tasse) de noix de coco rapée non sucrée

---

cannelle au goût

---

un fond de tarte déjà cuit (à l'huile [page 244] ou croustillante [page 249])

---

6 à 8 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Râper les poires. Déposer dans un casserole avec les autres ingrédients, cuire à feu doux 5 minutes.
- Verser dans l'abaisse.
- Réfrigérer un peu avant de servir.
  
- Note: On peut remplacer par des pêches ou des bananes ou les combiner.

## Tarte aux raisins

### *Ma tarte préférée*

500 ml (2 tasses) d'eau

---

250 ml (1 tasse) de jus de fruits naturel (pommes, raisins ou pruneaux)

---

375 ml (1½ tasse) de raisins secs

---

45 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

muscade et cannelle

---

1 recette de pâte à tarte facile (page 244)

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Dans une casserole, déposer l'eau, le jus de fruits naturel et les raisins secs. Laisser tremper 2 heures.
- Porter à ébullition, ajouter le tapioca et brasser jusqu'à épaissement environ 10 minutes.
- Ajouter la vanille, la muscade et la cannelle.
- Presser l'abaisse dans une assiette à tarte.
- Verser la préparation dans l'abaisse de tarte non cuite. Recouvrir d'une autre abaisse et pratiquer de bonnes incisions sur celle-ci afin de permettre à la vapeur de s'échapper.
- Cuire à 180 °C (350 °F) 25 minutes.
- Note: Se congèle très bien. Décongeler au four à 120 °C (250 °F).

## Muffins aux ananas et aux noix

*J'aime leur goût peu sucré*

175 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de poudre de malt

625 ml (2½ tasses) de farine de blé à pâtisserie

2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de bicarbonate de soude

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

une pincée de sel de mer

65 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de noix de Grenoble

500 ml (2 tasses) d'ananas en conserve broyés (sans sucre)

85 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) d'huile de carthame

5 ml (1 c. à thé) de vanille

10 muffins

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 à 25 minutes

- Mélanger les ingrédients secs ensemble.
- Mélanger les ananas avec l'huile et la vanille. Incorporer au premier mélange.
- Verser dans des moules à muffins huilés.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 20 à 25 minutes.
- Note : Les ananas se remplacent agréablement par des pommes râpées.



Copyright © 2011 Editions A.A.A.

## Muffins aux bleuets

*Tout le parfum et le goût du bleuet*

375 ml (1½ tasse) de dattes

375 ml (1½ tasse) d'eau

65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol

1 œuf

625 ml (2½ tasses) de farine de blé mou

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

5 ml (1 c. à thé) de vanille

375 ml (1½ tasse) de bleuets

6 à 8 muffins

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

- Cuire les dattes dans l'eau jusqu'à épaississement, environ 10 minutes et laisser refroidir.
- Ajouter l'huile, l'œuf et la vanille à la préparation de dattes.
- Incorporer la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et les bleuets. Mélanger légèrement sans trop brasser.
- Verser dans des moules à muffins huilés.
- Remplir les moules avec la pâte au trois quart. Cuire au four à 180 °C (350 °F) 30 minutes.

*À l'occasion du déjeuner ou pour le brunch du dimanche*



## Gâteau de fête Monic

*Une célébration pour le palais*

### *Partie 1*

---

85 ml (⅓ tasse) de dattes

---

85 ml (⅓ tasse) d'eau

---

250 ml (1 tasse) de pêches

---

6 à 8 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Dans une casserole, cuire les dattes dans l'eau à feu moyen pour épaissir environ 5 minutes.
- Ajouter les pêches et laisser mijoter encore 5 minutes.
- Laisser refroidir.

### *Partie 2*

---

85 ml (⅓ tasse) d'huile de carthame ou autre

---

2 œufs

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

375 ml (1½ tasse) de carottes râpées

---

85 ml (⅓ tasse) de noix de Grenoble

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude

---

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Bien mélanger à la cuillère de bois l'huile, les œufs, la vanille, la purée de dattes et de pêches. Incorporer les carottes et les noix.
- Ajouter la farine, la levure chimique et le bicarbonate de soude ; mélanger sans trop brasser.
- Verser dans un moule 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) huilé.
- Cuire au four à 170 °C (325 °F) 35 minutes.
- Je le déguste nappé d'une purée de fruits à mon choix.



# **Mes desserts sans sucre, sans œufs, sans produits laitiers**



# Mes desserts sans sucre, sans œufs, sans produits laitiers

Barres épicées aux raisins et aux zucchinis	<b>277</b>
Biscuits au beurre d'arachide	<b>278</b>
Biscuits au citron et à l'orange	<b>279</b>
Biscuits aux dattes et aux noix	<b>281</b>
Biscuits tropicaux	<b>283</b>
Boisson aux amandes et à la mangue	<b>285</b>
Boisson aux bananes	<b>286</b>
Boisson aux dattes et aux amandes	<b>287</b>
Boisson aux raisins secs et aux noix de pin	<b>288</b>
Bonbons à la noix de coco	<b>289</b>
Bonbons aux dattes	<b>291</b>
Bonbons au caroube	<b>292</b>
Bonbons aux noix et au caroube	<b>293</b>
Bonbons aux pruneaux et aux noix d'acajou	<b>294</b>
Boules de figues et de caroube	<b>295</b>
Boules d'amandes	<b>297</b>
Brownies au naturel	<b>298</b>
Carrés aux pommes et aux dattes	<b>300</b>
Crêpes à la farine d'épeautre et aux bleuets	<b>303</b>
Coulis de framboises	<b>305</b>
Crème à l'orange	<b>307</b>
Crème pâtissière (costarde)	<b>308</b>
Croustade de fraises et de rhubarbe	<b>309</b>
Croustade de pommes	<b>311</b>
Dattes farcies	<b>312</b>
Fond de tarte au caroube	<b>313</b>
Fond de tarte aux flocons de maïs	<b>314</b>

Friandises croustillantes au caroube	<b>315</b>
Gâteau aux bleuets	<b>317</b>
Gâteau aux carottes	<b>319</b>
Gâteau renversé à l'ananas	<b>321</b>
Gâteau renversé aux pommes	<b>323</b>
Gelée d'extra-bricot	<b>325</b>
Gelée de framboises	<b>327</b>
Glaçage à l'orange	<b>328</b>
Glaçage aux bleuets	<b>329</b>
Glaçage aux dattes	<b>330</b>
Glaçage aux fruits des champs	<b>331</b>
Jardinière aux fruits	<b>333</b>
Jus mousseux au melon rose	<b>334</b>
Mousse aux figues	<b>335</b>
Mousse aux fraises	<b>337</b>
Mousse aux pruneaux	<b>338</b>
Muffins à la sauce aux pommes	<b>339</b>
Muffins au citron et au pavot	<b>342</b>
Muffins au son et aux raisins	<b>343</b>
Muffins aux dattes et aux bananes	<b>344</b>
Muffins aux fraises, framboises et bleuets	<b>345</b>
Passion à la framboise	<b>347</b>
Pâte à tarte à la farine d'épeautre ou de blé à pâtisserie	<b>348</b>
Pommes au four à la cannelle	<b>349</b>
Sablé aux bleuets	<b>351</b>
Salade de fruits aux abricots	<b>352</b>
Salade de fruits aux agrumes	<b>353</b>

Salade de fruits aux trois melons	<b>354</b>
Salade de fruits estivale	<b>357</b>
Salade de fruits séchés	<b>355</b>
Sauce aux pommes	<b>358</b>
Sauce mousseline à l'érable	<b>359</b>
Sirop de pomme	<b>360</b>
Tablettes de fruits	<b>361</b>
Tarte à l'orange et au kiwi	<b>363</b>
Tarte à la vanille	<b>365</b>
Tarte à la noix de coco	<b>366</b>
Tarte au chocolat	<b>367</b>
Tarte aux ananas	<b>368</b>
Tarte aux bananes et aux dattes	<b>369</b>
Tarte aux bleuets	<b>370</b>
Tarte aux fraises	<b>371</b>
Tarte aux fraises et à la rhubarbe	<b>372</b>
Tarte aux pêches	<b>375</b>
Tarte traditionnelle aux pommes	<b>373</b>
Tourbillons d'amour aux framboises	<b>377</b>
Trottoir aux raisins et aux pruneaux	<b>379</b>
Velouté de pêches	<b>381</b>



## Barres épicées aux raisins et aux zucchinis

*Un sucré de bon goût d'épices*

85 ml (½ tasse) d'huile de tournesol ou autre

125 ml (½ tasse) de beurre de pomme

125 ml (½ tasse) de raisins secs

250 ml (1 tasse) de zucchinis râpés grossièrement

1 banane mûre écrasée à la fourchette

2 ml (½ c. à thé) d'essence d'amande ou de vanille

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

7 ml (1½ c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

2 ml (½ c. à thé) de muscade

2 ml (½ c. à thé) de clou de girofle moulu

8 barres

Préparation : 7 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Dans un grand bol, mélanger l'huile, le beurre de pomme, les raisins secs, les zucchinis râpés, la banane écrasée et l'essence d'amande ou de vanille.
- Dans autre bol, mélanger la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le clou de girofle. Incorporer au premier mélange en brassant légèrement avec une cuillère de bois.
- Verser la préparation dans un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) huilé.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 25 minutes.
- Garnir de glaçage à l'orange (page 328) et couper en barres.

*Succulentes et savoureuses. Le zucchini a un goût neutre et il est surprenant en dessert.*

## Biscuits au beurre d'arachide

*Une bonne source de protéines*

---

125 ml (½ tasse) de beurre d'arachide

---

85 ml (⅓ tasse) d'huile de tournesol

---

125 ml (½ tasse) de brisures de caroube

---

125 ml (½ tasse) de beurre de pomme

---

250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées hachées

---

85 ml (⅓ tasse) de jus de pomme non sucré

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

20 biscuits

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Mélanger le beurre d'arachide, l'huile, les brisures de caroube, le beurre de pomme, les dattes et le jus de pomme.
- Ajouter ensuite la farine et la levure chimique, puis mélanger légèrement.
- Verser par cuillerée sur une plaque à biscuits huilée.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F), 20 minutes.

*Excellents pour tous les sportifs*

## Biscuits au citron et à l'orange

### *Du soleil en biscuits*

65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol ou autre

190 ml (¾ tasse) de jus d'orange non sucré

30 ml (2 c. à soupe) de zeste d'orange

15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron

190 ml (¾ tasse) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

175 ml (¾ tasse) de raisins secs dorés

750 ml (3 tasses) de farine de blé à pâtisserie

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

36 biscuits

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Brasser l'huile, le jus d'orange, le zeste d'orange, le zeste de citron et la purée de raisins secs dorés.
- Incorporer ensuite le reste des ingrédients et mélanger légèrement.
- Verser par cuillerée sur une plaque à biscuits huilée.
- Décorer avec un peu de zeste d'orange.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F), 20 minutes.

*Ce petit goût de fraîcheur est formidable à longueur d'année, que ce soit au petit déjeuner, en collation ou simplement après un repas*





## Biscuits aux dattes et aux noix

### *Des sucrés de bons biscuits*

500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées hachées

250 ml (1 tasse) de bananes écrasées à la fourchette

85 ml (1/3 tasse) d'huile de tournesol ou autre

5 ml (1 c. à thé) de vanille

250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine

65 ml (1/4 tasse) de noix de coco râpée non sucrée

65 ml (1/4 tasse) de noix de Grenoble hachée

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

2 ml (1/2 c. à thé) de muscade

24 biscuits

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Dans un grand bol, mélanger les dattes hachées, les bananes écrasées, l'huile et la vanille.
- Dans un autre bol, mélanger tous les autres ingrédients. Incorporer au premier mélange.
- Brasser légèrement.
- Verser par cuillerée sur une plaque à biscuits huilée.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F), 20 minutes.

*Difficile de résister à ces biscuits très nutritifs*



## Biscuits tropicaux

*Pour l'heure de la pause*

---

250 ml (1 tasse) de bananes écrasées à la fourchette

---

175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de raisins secs

---

250 ml (1 tasse) d'abricots séchés hachés

---

85 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) d'huile de tournesol

---

30 ml (2 c. à soupe) de zeste d'orange

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

65 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de graines de tournesol

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

20 biscuits

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Mélanger les bananes écrasées, les raisins secs, les abricots hachés, l'huile, le zeste d'orange, la vanille et les graines de tournesol.
- Mélanger ensemble la farine et la levure chimique puis incorporer au premier mélange.
- Verser par cuillerées sur une plaque à biscuits huilée.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F), 20 minutes.

*Savoureux! Un ravissement pour petits et grands*



## Boisson aux amandes et à la mangue

*Remplace le lait frappé (milk shake)*

---

6 amandes moulues (moudre au moulin à café)

---

1 mangue (bien mûre)

---

6 abricots séchés orangés hachés

---

375 ml (1½ tasse) d'eau

---

1 portion

Préparation : 7 minutes

- Peler et couper la mangue en morceaux.
- Fouetter ensuite dans le mélangeur avec tous les autres ingrédients, à grande vitesse.

*Excellent en collation. Accompagne très bien un petit déjeuner de fruits.*

## Boisson aux bananes

*Les bananes à Thierry, mon petit amour!*

---

250 ml (1 tasse) de boisson de soya à la vanille ou au chocolat

---

1 banane mûre

---

1 goutte de vanille

---

1 portion

Préparation : 3 minutes

- Brasser tous les ingrédients dans le mélangeur, à grande vitesse.
- Servir immédiatement.
- Servir comme boisson ou encore dans les céréales du matin.

*Fameux festin pour les enfants*

## Boisson aux dattes et aux amandes

*La préférée de mon petit rayon de soleil, Vanessa*

---

10 dattes dénoyautées

---

4 amandes

---

315 ml (1¼ tasse) d'eau

---

1 goutte d'essence d'amande ou de vanille

---

1 portion

Préparation : 5 minutes

- Laver les dattes et les amandes.
- Brasser tous les ingrédients dans le mélangeur, à grande vitesse.

*Une boisson très énergétique*

## Boisson aux raisins secs et aux noix de pin

*Les raisins secs sont une bonne source de fer*

---

85 ml (⅓ tasse) de raisins secs

---

125 ml (½ tasse) d'eau chaude

---

250 ml (1 tasse) d'eau fraîche

---

15 ml (1 c. à soupe) de noix de pin

---

1 goutte de vanille

---

L portion

Préparation : 5 minutes

Trempage : 1 heure

- Faire tremper les raisins secs 30 minutes dans 125 ml (½ tasse) d'eau chaude, ensuite jeter l'eau de trempage.
- Brasser tous les ingrédients dans le mélangeur, à grande vitesse.

*Voici une boisson énergétique, bien équilibrée sur le plan  
des sucres naturels et des protéines*

## Bonbons à la noix de coco

*Le bon goût de la noix de coco*

---

125 ml (½ tasse) de noix d'acajou moulues (moudre au moulin à café)

---

125 ml (½ tasse) de pruneaux dénoyautés hachés

---

125 ml (½ tasse) de raisins secs hachés

---

15 ml (1 c. à soupe) de vanille

---

250 ml (1 tasse) de noix de coco râpée non sucrée

---

18 bonbons

Préparation: 10 minutes

- Brasser dans le mélangeur tous les ingrédients, sauf la noix de coco, jusqu'à l'obtention d'une consistance granuleuse.
- Retirer du mélangeur et incorporer la noix de coco.
- Former des petites boules à l'aide d'une cuillère.
- Réfrigérer.

*Une agréable façon de consommer des pruneaux*



## Bonbons aux dattes

*Pour une collation énergétique et nutritive*

15 dattes Medjool

---

85 ml (½ tasse) de beurre d'arachide

---

85 ml (½ tasse) de graines de tournesol

---

85 ml (½ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

---

85 ml (½ tasse) de brisures de caroube non sucrées

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

15 bonbons

Préparation : 10 minutes

- Laver les dattes, les couper dans le sens de la longueur et les dénoyauter.
- Réserver.
- Mélanger tous les autres ingrédients à l'aide d'une fourchette et en farcir chacune des dattes.
- Décorer en saupoudrant de noix de coco ou de noix de Grenoble concassées.
- Réfrigérer.

*De délicieux bonbons qui sauront satisfaire les grands comme les petits*

## Bonbons au caroube

*Un petit goût différent de celui du chocolat*

---

125 ml (½ tasse) de beurre d'arachide

---

30 ml (2 c. à soupe) de beurre de pomme

---

85 ml (⅓ tasse) de purée de dattes

---

85 ml (⅓ tasse) d'arachides naturelles sans sel

---

65 ml (¼ tasse) de poudre de caroube

---

175 ml (¾ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

25 bonbons

Préparation : 15 minutes

- Mélanger tous les ingrédients.
- Former des boules à l'aide d'une cuillère.
- Réfrigérer.

*La caroube n'est pas du cacao, mais elle en est un délicieux substitut à découvrir et, surtout, elle ne contient pas de caféine*

## Bonbons aux noix et au caroube

*Un délice à tout coup!*

---

125 ml (½ tasse) d'amandes moulues (moudre au moulin à café)

---

85 ml (⅓ tasse) de dattes dénoyautées hachées

---

85 ml (⅓ tasse) de raisins secs hachés

---

65 ml (¼ tasse) de poudre de caroube

---

125 ml (½ tasse) d'arachides

---

30 ml (2 c. à soupe) de beurre de pomme

---

85 ml (⅓ tasse) d'arachides concassées

---

18 bonbons

Préparation : 10 minutes

- Brasser dans le mélangeur les amandes moulues, les dattes, les raisins secs, la poudre de caroube et les arachides jusqu'à l'obtention d'une consistance granuleuse.
- Ajouter ensuite le beurre de pomme et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
- Former des petites boules avec les mains.
- Rouler dans les arachides concassées.
- Réfrigérer.

*Des bonbons naturels, quelle merveille!*

## Bonbons aux pruneaux et aux noix d'acajou

*Un bienfait de la nature*

---

250 ml (1 tasse) de noix d'acajou légèrement moulues\*

---

125 ml (½ tasse) de graines de tournesol légèrement moulues \*

---

65 ml (¼ tasse) de graines de sésame légèrement moulues \*

---

125 ml (½ tasse) de purée de pruneaux (voir page 59)

---

65 ml (¼ tasse) de purée de raisins secs (voir page 59)

---

85 ml (⅓ tasse) de raisins secs

---

noix de coco râpée non sucrée ou arachides concassées

---

\*moudre au moulin à café

25 bonbons

Préparation : 15 minutes

- Mélanger tous les ingrédients sauf la noix de coco ou les arachides concassées.
- Former des boules à l'aide d'une petite cuillère et les rouler dans la noix de coco ou les arachides concassées.
- Réfrigérer.

*Les pruneaux favorisent un bon fonctionnement des intestins*

## Boules de figues et de caroube

*Pour les fins gourmets!*

250 ml (1 tasse) de figues
125 ml (½ tasse) de graines de tournesol moulues*
85 ml (⅓ tasse) de beurre d'arachide
85 ml (⅓ tasse) de raisins secs
85 ml (⅓ tasse) de poudre de caroube
125 ml (½ tasse) de sirop de pomme (voir page 360)
250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
250 ml (1 tasse) de noix de coco râpée non sucrée

\* moulin au moulin à café

20 boules

Préparation : 10 minutes

Trempage : 1 heure

- Recouvrir les figues d'eau et porter à ébullition.
- Fermer le feu et laisser tremper 1 heure.
- Ensuite, équeuter et hacher les figues.
- Brasser dans le mélangeur les figues, les graines de tournesol, le beurre d'arachide, les raisins secs, la poudre de caroube et le sirop de pomme. Ce mélange devient très épais.
- Déposer dans un bol et incorporer les flocons d'avoine et la noix de coco.
- Former des boules à l'aide d'une cuillère.
- Rouler les boules dans des graines de tournesol ou de sésame.
- Réfrigérer.
  
- Note : Se conserve plusieurs mois au congélateur.

*Voici un régal énergétique et complet*



## Boules d'amandes

*Une friandise saine et alcaline*

85 ml (⅓ tasse) de beurre d'amande

85 ml (⅓ tasse) d'eau

85 ml (⅓ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

125 ml (½ tasse) de raisins secs

6 figues hachées

5 ml (1 c. à thé) de vanille

250 ml (1 tasse) de céréales de riz croustillant de type Rice Crispies

175 ml (¾ tasse) de noix de Grenoble concassées

20 boules

Préparation: 15 minutes

- Brasser le beurre d'amande, l'eau, la noix de coco, les raisins secs, les figues et la vanille dans le mélangeur, à basse vitesse. Arrêter le mélangeur quelques fois afin de racler les parois à l'aide d'une spatule. Il n'est pas nécessaire que le mélange soit crémeux.
- Retirer du mélangeur et ajouter les céréales.
- Former ensuite des boules à l'aide d'une cuillère et les rouler dans les noix de Grenoble concassées.
- Réfrigérer.

*Fort agréables en collation ou pour compléter un repas léger,  
les boules d'amandes constituent une excellente source de protéines.*

## Brownies au naturel

*Tout le bon goût de la caroube*

### *Partie 1*

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

7 ml (1½ c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

---

85 ml (⅓ tasse) de poudre de caroube

---

125 ml (½ tasse) de raisins secs

---

85 ml (⅓ tasse) de noix de Grenoble émietées

---

65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol ou autre

---

190 ml (¾ tasse) de purée de dattes (voir page 59)

---

65 ml (¼ tasse) de purée de pruneaux (voir page 59)

---

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre

---

15 ml (1 c. à soupe) de vanille

---

250 ml (1 tasse) d'eau

---

noix de coco râpée non sucrée ou arachides concassées

---

8 à 10 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients liquides et les purées.
- Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides et brasser vigoureusement avec une cuillère de bois.
- Verser dans un moule de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po) huilé et enfariné.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F), 35 minutes.

*Suite à la page suivante...*

## Brownies au naturel (suite)

### *Partie 2*

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol

---

250 ml (1 tasse) de brisures de caroube

---

noix de coco rapée non sucrée

---

Préparation : 5 minutes

- Faire fondre les ingrédients à feu très doux.
- Verser immédiatement sur les brownies déjà cuits.
- Garnir avec de la noix de coco rapée non sucrée.

*Des brownies au goût différent et bons pour la santé*

## Carrés aux pommes et aux dattes

*Un mélange de pommes, de dattes et d'abricots*

### *Partie 1*

---

750 ml (3 tasses) de dattes dénoyautées

---

750 ml (3 tasses) de pommes coupées en cubes

---

125 ml (½ tasse) d'abricots séchés

---

750 ml (3 tasses) d'eau

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

10 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Cuire les dattes, les pommes et les abricots séchés dans 750 ml (3 tasses) d'eau.
- Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen 10 minutes.
- Ajouter la vanille. Réserver.

## Carrés aux pommes et aux dattes (suite)

### Partie 2

940 ml (3¾ tasses) de flocons d'avoine

750 ml (3 tasses) de farine de blé à pâtisserie

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (1 tasse) d'huile de tournesol ou de carthame ou autre

85 ml (⅓ tasse) d'eau

65 ml (¼ tasse) de purée de dattes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Mélanger légèrement tous les ingrédients avec les mains.
- Presser la moitié de cette préparation dans un plat non huilé de 20 cm x 30 cm (8 po x 12 po) allant au four.
- Verser ensuite le mélange de la partie 1.
- Couvrir le tout avec l'autre moitié de la préparation en pressant légèrement.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 20 à 25 minutes.

*Ces carrés offrent le bon goût sucré de la nature.*

*Des sucrés de bons carrés!*



## Crêpes à la farine d'épeautre et aux bleuets

*Tout un régal!*

500 ml (2 tasses) de farine d'épeautre

1 ml (¼ c. à thé) de sel de mer

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

65 ml (¼ tasse) de dattes dénoyautées hachées

250 ml (1 tasse) de boisson de soya nature ou à la vanille

250 ml (1 tasse) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de carthame ou de tournesol

5 ml (1 c. à thé) de vanille

250 ml (1 tasse) de bleuets frais ou congelés

11 crêpes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Déposer tous les ingrédients, sauf les bleuets, dans un bol et battre avec un fouet ou avec un batteur électrique.
- Ajouter les bleuets et brasser encore un peu sans trop les défaire.
- Étendre de minces couches du mélange dans un poêlon légèrement huilé et faire dorer de chaque côté.
- Note : Vous pouvez remplacer les bleuets par des fraises, des framboises ou de petits cubes de pomme.

*Elles sont tellement savoureuses qu'on peut les manger telles quelles sans rien ajouter dessus*



## Coulis de framboises

*Une saveur rafraîchissante*

---

750 ml (3 tasses) de framboises congelées ou fraîches

---

125 ml (½ tasse) de concentré de jus de pomme congelé non sucré

---

375 ml (1½ tasse) d'eau

---

60 ml (4 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

6 à 8 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 minutes

- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
- Amener à ébullition.
- Réduire à feu doux et laisser mijoter 5 minutes.
- Ce coulis est un régal en nappage sur du gâteau, des galettes de sarrasin, des crêpes ou pour accompagner quelques tranches de banane sur nos céréales du matin.

*Succès assuré*



## Crème à l'orange

*Du soleil en crème, c'est de la magie!*

---

690 ml (2¾ tasses) de jus d'orange pur non sucré

---

65 ml (¼ tasse) de concentré de jus d'orange congelé non sucré

---

290 g (10 oz) de tofu mou en crème

---

6 abricots séchés et hachés

---

30 ml (2 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

---

65 ml (¼ tasse) de jus d'orange pur non sucré

---

60 ml (4 c. à soupe) de farine de marante ou de topioca moulu

---

30 ml (2 c. à soupe) de zeste d'orange

---

4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Brasser à grande vitesse dans le mélangeur les 5 premiers ingrédients.
- Verser dans une casserole et porter à ébullition. Éteindre le feu.
- Délayer la farine de marante avec 65 ml (¼ tasse) de jus d'orange pur et verser en filet dans la préparation chaude pour épaissir.
- Ajouter le zeste d'orange.
- Laisser refroidir et décorer avec des rondelles d'orange.

*Cette crème est d'un goût exquis sur des crêpes ou du gâteau*

## Crème pâtissière (costarde)

*Le soya, ma petite vache végétale*

---

500 ml (2 tasses) de boisson de soya à la vanille

---

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de tournesol

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

45 ml (3 c. à soupe) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

---

30 ml (2 c. à soupe) de farine de marante ou tapioca moulu

---

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

---

Crème

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Cuire en brassant à feu moyen la boisson de soya à la vanille, l'huile, la vanille et la purée de raisins secs dorés jusqu'à ébullition.
- Mélanger ensemble la farine de marante et l'eau, puis incorporer au premier mélange en brassant jusqu'à épaississement.
- Fermer le feu et refroidir.
- Servir avec les fruits frais, les gâteaux, les muffins, les crêpes ou les tartes.

*D'un goût différent*

## Croustade de fraises et de rhubarbe

*Un doux parfum d'été*

### *Partie 1*

---

1 l (4 tasses) de fraises fraîches ou congelées

---

500 ml (2 tasses) de rhubarbe fraîche ou congelée

---

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu\*

---

190 ml (¾ tasse) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

---

65 ml (¼ tasse) de jus de pomme ou de raisin non sucré

---

\*moudre au moulin à café

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Si vous utilisez des fruits congelés, les faire décongeler à feu doux.
- Mélanger ensuite tous les ingrédients et les déposer dans un moule de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po).
- Réserver.

## Croustade de fraises et de rhubarbe (suite)

### Partie 2

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

375 ml (1½ tasse) de flocons d'avoine

---

65 ml (¼ tasse) de farine de marante

---

125 ml (½ tasse) d'huile de tournesol

---

125 ml (½ tasse) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

---

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Brasser tous les ingrédients avec les mains et bien mélanger.
- Verser sur le premier mélange.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 20 minutes ou plus.
- Note : Si vous utilisez de la rhubarbe fraîche, il est préférable de la faire tremper dans l'eau de 6 à 8 heures pour atténuer son goût suret.

*D'une riche couleur, ce savoureux dessert est fort invitant*

## Croustade de pommes

### *La bonne saveur des pommes*

8 pommes Cortland de grosseur moyenne
45 ml (3 c. à soupe) d'eau
500 ml (2 tasses) de céréales de type Granola, pomme et cannelle
250 ml (1 tasse) de chapelure de pain
190 ml (¾ tasse) de flocons d'avoine
175 ml (¾ tasse) d'huile de tournesol
175 ml (¾ tasse) de raisins secs
85 ml (⅓ tasse) de purée de pommes séchées ou de beurre de pomme (voir page 59)
cannelle

6 à 8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Peler et couper les pommes en morceaux.
- Étendre les pommes dans un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) et ajouter l'eau.
- Mélanger tous les autres ingrédients, puis en recouvrir les pommes en pressant.
- Saupoudrer de cannelle.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 20 minutes.
- On peut la servir avec un bon riz glacé à la vanille.

*Une croustade croquante et appréciée de tous*

## Dattes farcies

*Une friandise minute*

10 dattes Medjool

---

85 ml (⅓ tasse) de beurre d'arachide

---

noix de coco rapée non sucrée

---

10 friandises

Préparation : 5 minutes

- Laver les dattes et les éponger à l'aide d'un essuie-tout.
- Couper les dattes dans le sens de la longueur et en retirer les noyaux.
- Déposer environ 2 ml (½ c. à thé) de beurre d'arachide croquant ou crémeux dans chaque datte.
- Les refermer un peu et décorer avec de la noix de coco rapée.

*C'est si bon à manger qu'il n'en reste jamais*

## Fond de tarte au caroube

*La caroube est naturelle et sans caféine*

---

65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol ou de carthame

---

250 ml (1 tasse) de brisures de caroube sans sucre

---

65 ml (¼ tasse) de boisson de soya

---

45 ml (3 c. à soupe) de beurre de pomme

---

65 ml (¼ tasse) de noix de pin ou de Grenoble hachées

---

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine ou de riz soufflé

---

250 ml (1 tasse) de céréales de type Granola sans sucre

---

45 ml (3 c. à soupe) de raisins secs

---

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Faire fondre les brisures de caroube dans l'huile à feu très doux.
- Retirer du feu, ajouter les autres ingrédients et mélanger avec une fourchette.
- Presser ce mélange dans une assiette à tarte.
- Réfrigérer 2 heures.

*Délicieux avec toutes les préparations de fruits en purée*

## Fond de tarte aux flocons de maïs

*Un goût tellement différent*

---

500 ml (2 tasses) de flocons de maïs

---

125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine

---

125 ml (½ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

---

85 ml (⅓ tasse) de dattes hachées

---

85 ml (⅓ tasse) d'eau

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 12 minutes

- Mélanger tous les ingrédients.
- Brasser ensuite dans le mélangeur, par petites quantités (il est important de garder une consistance granuleuse). Arrêter souvent le mélangeur et racler les parois à l'aide d'une spatule.
- Étendre à la fourchette dans une assiette à tarte en pressant bien le mélange.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 12 minutes.

*Excellent fond de tarte léger et croustillant pouvant servir pour toute base de tarte aux fruits ou à la costarde*

## Friandises croustillantes au caroube

*Quel bon goût!*

---

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de tournesol

---

250 ml (1 tasse) de brisures de caroube non sucré

---

65 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide

---

65 ml (¼ tasse) d'arachides concassées

---

175 ml (¾ tasse) de céréales de riz croustillant de type Rice Crispies

---

65 ml (¼ tasse) de céréales de type Granola

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

20 friandises

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 3 minutes

- Fondre, à feu très doux, l'huile, les brisures de caroube et le beurre d'arachide.
- Retirer du feu et mélanger avec les autres ingrédients.
- Verser ensuite par cuillerée sur une tôle non huilée.
- Réfrigérer.

*Se conserve très bien au réfrigérateur.*

*Pour un bon petit goûter en tout temps.*



## Gâteau aux bleuets

*Les bleuets, une merveille de la nature*

425 ml (1 $\frac{2}{3}$  tasse) de dattes dénoyautées

375 ml (1 $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau

85 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'huile de tournesol

15 ml (1 c. à soupe) de vanille

625 ml (2 $\frac{1}{2}$  tasse) de farine de blé à pâtisserie

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

2 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de bicarbonate de soude

500 ml (2 tasses) de bleuets frais ou congelés

8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Laver les dattes.
- Porter les dattes et 375 ml (1 $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter environ 7 minutes en brassant.
- Retirer du feu et laisser refroidir.
- Brasser avec une fourchette l'huile, le mélange de dattes et la vanille.
- Ajouter la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et mélanger légèrement le tout à l'aide d'une cuillère de bois.
- Verser ensuite les bleuets en prenant soin de les incorporer délicatement au mélange sans trop brasser.
- Verser la préparation dans un moule à gâteau huilé de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po).
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 35 minutes.
- Succulent, nappé d'un glaçage aux dattes.



## Gâteau aux carottes

*Une invitation à se servir plus d'une fois*

625 ml (2½ tasses) de dattes dénoyautées

500 ml (2 tasses) d'eau

335 ml (1½ tasse) de carottes râpées

85 ml (⅓ tasse) de raisins secs

85 ml (⅓ tasse) d'huile de tournesol pressée à froid

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

500 ml (2 tasses) de farine à pâtisserie

7 ml (1½ c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

1 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle moulu

3 ml (¾ c. à thé) de muscade

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

10 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

- Laver les dattes et les cuire dans 500 ml (2 tasses) d'eau environ 10 minutes ou jusqu'à épaississement.
- Laisser refroidir.
- Ajouter ensuite les carottes râpées, les raisins secs, l'huile de tournesol, l'essence de vanille et mélanger avec une cuillère de bois.
- Incorporer la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le clou de girofle, la muscade et la cannelle.
- Mélanger légèrement sans trop brasser.
- Verser la préparation dans un moule huilé de 22,5 cm (9 po).
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 30 à 35 minutes.
- On peut le servir avec un coulis de framboises.

*Ce gâteau est toujours apprécié*



## Gâteau renversé à l'ananas

*Hum... irrésistible!*

### *Partie 1*

---

6 abricots séchés orangés

---

6 rondelles d'ananas en conserve sans sucre

---

175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de raisins secs

---

125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de jus de l'ananas en conserve

---

15 ml (1 c. à soupe) de farine de marante.

---

8 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Faire tremper les abricots dans l'eau bouillante 30 minutes.
- Brasser les abricots et les autres ingrédients, sauf les rondelles d'ananas, dans le mélangeur pour faire une purée.
- Garder 85 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de cette préparation pour la partie 2 et étendre le reste dans un moule à gâteau huilé de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po).
- Déposer ensuite les rondelles d'ananas dans le moule et réserver.

## Gâteau renversé à l'ananas (suite)

### Partie 2

65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol

65 ml (¼ tasse) de concentré de jus d'ananas congelé

1 grosse banane mûre

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Écraser la banane à la fourchette.
- Mélanger l'huile, le concentré de jus d'ananas, la banane et 85 ml (⅓ tasse) de la préparation de la partie 1 à la fourchette.
- Ajouter ensuite la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique et mélanger légèrement à la cuillère de bois.
- Verser cette pâte sur les ananas.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 30 minutes.
- Laisser refroidir un peu et renverser dans une assiette de service.
- Pour décorer, ajouter des raisins au centre de chacune des tranches d'ananas.

*Une invitation pour les yeux et le palais!*

## Gâteau renversé aux pommes

*Quel goût renversant!*

### *Partie 1*

4 grosses pommes

---

500 ml (2 tasses) de jus de pomme non sucré

---

30 ml (2 c. à soupe) de beurre de pomme

---

45 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

---

8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Peler et couper les pommes en morceaux.
- Cuire tous les ingrédients, sauf la cannelle, à feu doux durant 5 minutes.
- Ajouter ensuite la cannelle.
- Verser dans un moule de 20 cm x 30 cm (8 po x 12 po) et réserver.

## Gâteau renversé aux pommes (suite)

### Partie 2

---

2 grosses pommes râpées

---

85 ml (⅓ tasse) d'huile de tournesol

---

175 ml (¾ tasse) de purée de raisins secs ou de dattes (voir page 59)

---

15 ml (1 c. à soupe) de vanille

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

7 ml (1½ c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

---

Préparation : 7 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Brasser les pommes râpées, l'huile, la purée de raisins secs ou de dattes et la vanille avec une fourchette.
- Ajouter ensuite la farine, la levure chimique et le bicarbonate de soude. Mélanger délicatement avec une cuillère de bois sans trop brasser.
- Verser le mélange sur la première préparation encore chaude.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 30 minutes.

*Un succulent goût de pomme et de cannelle*

## Gelée d'extra-bricot

*Une saveur extra*

---

6 abricots séchés orangés hachés

---

60 ml (4 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

---

500 ml (2 tasses) de jus de fruits calypso ou de la passion

---

6 abricots frais

---

4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Trempage : 30 minutes

- Laver et faire tremper les abricots séchés 30 minutes dans l'eau bouillante.
  - Laisser tremper l'agar-agar 5 minutes dans le jus de fruits.
  - Laver les abricots frais et les couper en deux pour enlever leur noyau.
  - Brasser le tout dans le mélangeur pour obtenir une texture lisse.
  - Cuire ensuite environ 5 minutes à feu doux.
  - Verser la préparation dans un moule de 22,5 cm (9 po) ou moins.
  - Réfrigérer quelques heures avant de démouler.
  - Démouler en trempant le moule environ 30 secondes dans l'eau chaude pour ne pas défaire la préparation.
- Note : Pour varier, on peut déposer des fruits frais coupés dans le fond du moule avant de verser la préparation chaude.



## Gelée de framboises

### *Une gelée royale*

---

250 ml (1 tasse) de jus de pomme non sucré

---

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

---

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

30 ml (2 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

---

1 goutte d'essence de framboise ou de fraise

---

125 ml (½ tasse) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

---

750 ml (3 tasses) de framboises fraîches ou congelées

---

3 à 4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Si vous utilisez des framboises congelées, les faire décongeler à feu doux ou au four à micro-ondes.
- Mélanger le jus de pomme, le jus de citron, le tapioca moulu, l'agar-agar et laisser reposer 5 minutes.
- Porter à ébullition.
- Réduire à feu doux et laisser mijoter 5 minutes.
- Retirer du feu et brasser dans le mélangeur en ajoutant l'essence de framboise ou de fraise, la purée de raisins secs dorés et les framboises.
- Verser dans des coupes.
- Réfrigérer ou servir immédiatement.
  
- Note : Il suffit de congeler les framboises pour pouvoir en profiter toute l'année.

*L'abondance est à notre portée*

## Glaçage à l'orange

*Le goût et le parfum de l'orange, hummm!*

---

500 ml (2 tasses) de jus d'orange non sucré

---

le jus d'une orange fraîche

---

30 ml (2 c. à soupe) de zeste d'orange

---

65 ml (¼ tasse) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

Glaçage

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 à 10 minutes

- Porter tous les ingrédients à ébullition.
- Réduire à feu moyen et brasser jusqu'à épaississement.
- Fermer le feu et refroidir au réfrigérateur.
- Verser sur du gâteau ou des biscuits.

*Un glaçage léger et frais*

## Glaçage aux bleuets

*Tous en raffolent*

500 ml (2 tasses) de bleuets frais ou congelés

85 ml (⅓ tasse) de beurre de pomme ou de purée de raisins secs (voir page 59)

250 ml (1 tasse) de tofu mou en crème

1 grosse banane mûre

250 ml (1 tasse) de noix de coco rapée non sucrée

Glaçage

Préparation : 10 minutes

- Si vous utilisez des bleuets congelés, les faire décongeler à feu doux.
- Brasser dans le mélangeur tous les ingrédients, à grande vitesse, afin d'obtenir une consistance lisse.
- Excellent sur les gâteaux ou les muffins.

*Bon à s'en lécher les doigts*

## Glaçage aux dattes

*Si crémeux!*

---

250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées

---

125 ml (½ tasse) d'eau

---

250 ml (1 tasse) de tofu mou en crème

---

22 ml (1 ½ c. à soupe) de poudre de caroube

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

65 ml (¼ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

---

Glaçage

Préparation : 12 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Porter les dattes et 125 ml (½ tasse) d'eau à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à épaississement, soit environ 10 minutes.
- Laisser refroidir.
- Brasser ensuite dans le mélangeur avec tous les autres ingrédients, à grande vitesse, afin d'obtenir une consistance onctueuse.
- Accompagne agréablement le gâteau aux bleuets, les biscuits au beurre d'arachide ou vos desserts préférés.

## Glaçage aux fruits des champs

*Un dessert minute*

---

125 ml (½ tasse) de bleuets frais

---

125 ml (½ tasse) de framboises fraîches

---

125 ml (½ tasse) de banane en tranches

---

2 boules de riz glacé (vendu dans les marchés d'aliments naturels)

---

noix de Grenoble émiettées

---

2 portions

Préparation : 1 minutes

- Mélanger les bleuets, les framboises et les tranches de banane.
- Verser dans deux bols à dessert.
- Ajouter les boules de riz glacé et garnir avec les noix de Grenoble.
  
- Note : Le riz glacé, sans sucre et sans produits laitiers, remplace agréablement la crème glacée et accompagne très bien les desserts.



## Jardinière aux fruits

*La magie des couleurs pour les yeux et le palais*

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

65 ml (¼ tasse) de farine de marante

---

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

125 ml (½ tasse) de purée de pommes séchées (voir page 59) ou de beurre de pomme

---

125 ml (½ tasse) de raisins secs

---

85 ml (⅓ tasse) d'huile de tournesol ou de carthame

---

65 ml (¼ tasse) d'amandes moulues (moudre au moulin à café)

---

85 ml (⅓ tasse) de jus de pomme non sucré

---

1 ml (¼ c. à thé) d'essence d'amande

---

8 portions

Préparation : 7 minutes

Cuisson : 20 minutes

- Mélanger la farine de blé à pâtisserie, la farine de marante et la levure chimique.
- Creuser une fontaine (un trou) au centre et y verser les autres ingrédients.
- Brasser légèrement avec une cuillère de bois.
- Étendre la préparation à l'aide d'une fourchette dans une assiette à pizza huilée de 25 cm (10 po) (ne pas presser la pâte).
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 20 minutes.
- Garnir de pêches, de poires, de raisins rouges et verts, de bananes et d'ananas en conserve sans sucre et les badigeonner de Sirop de pomme (voir page 360).

*Un monde de couleurs et de saveurs*

## Jus mousseux au melon rose

*Rafraîchissant et invitant*

1 l (4 tasses) de melon rose (pastèque)

---

1 portion

Préparation : 5 minutes

- Peler le melon et le couper en morceaux.
- Enlever les pépins.
- Brasser dans le mélangeur, à grande vitesse, environ 1 minute.

*La simplicité même !*

*Un rafraîchissement bien apprécié durant les mois d'été*

## Mousse aux figues

*Un sucre qui donne de l'endurance*

---

250 ml (1 tasse) de figues

---

375 ml (1½ tasse) de boisson de soya à la vanille

---

375 ml (1½ tasse) d'eau fraîche

---

15 ml (1 c. à soupe) de noix de pin

---

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de caroube

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

3 à 4 portions

Préparation : 5 minutes

Trempage : 2 heures

- Recouvrir les figues d'eau chaude et les faire tremper 2 heures.
- Jeter l'eau de trempage et équeuter les figues.
- Brasser ensuite dans le mélangeur avec tous les autres ingrédients, à grande vitesse, jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse.
- Verser dans des coupes à dessert et décorer de noix de coco rapée non sucrée et de tranches de banane.

*Un dessert qui remplace très bien le sucre quand le besoin se fait sentir.  
Au petit déjeuner ou en collation, cette mousse est une bonne source d'énergie.*



## Mousse aux fraises

*Hummm! Tout simplement délicieux!*

500 ml (2 tasses) de jus de pomme

---

500 ml (2 tasses) de fraises congelées ou fraîches

---

3 poires bien mûres

---

290 g (10 oz) de tofu mou en crème

---

125 ml (½ tasse) de purée d'abricots séchés (voir page 59)

---

125 ml (½ tasse) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

---

15 ml (1 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

---

6 portions

Préparation : 10 minutes

- Si vous utilisez des fraises congelées, les faire décongeler à feu doux.
- Couper les poires en morceaux.
- Brasser tous les ingrédients dans un mélangeur, à grande vitesse, pour obtenir une belle mousse.

*Très nourrissante, elle fait également un excellent petit déjeuner*

## Mousse aux pruneaux

*Le pruneau, reconnu pour ses nombreux bienfaits*

---

375 ml (1½ tasse) de pruneaux dénoyautés

---

500 ml (2 tasses) d'eau

---

15 ml (1 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

---

65 ml (¼ tasse) de noix d'acajou

---

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille ou une goutte d'essence d'érable

---

4 portions

Préparation : 10 minutes

Trempage : 6 à 8 heures

- Faire tremper les pruneaux dans l'eau froide de 6 à 8 heures, ensuite jeter l'eau de trempage.
- Mettre l'agar-agar dans 500 ml (2 tasses) d'eau et laisser tremper 5 minutes.
- Porter à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter environ 5 minutes pour dissoudre l'agar-agar.
- Refroidir et brasser dans le mélangeur, à grande vitesse, avec tous les autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse.

*Favorise en douceur le bon fonctionnement des intestins*

## Muffins à la sauce aux pommes

*Onctueux pour le palais*

500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées
250 ml (1 tasse) d'eau
65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol
85 ml (⅓ tasse) de jus de pomme non sucré
5 ml (1 c. à thé) de vanille
500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie
10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
250 ml (1 tasse) de pommes jaunes Délicieuses ou Cortland
5 ml (1 c à thé) de cannelle
sauce aux pommes (voir page 358)

12 muffins

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

- Peler et couper les pommes en cubes.
- Porter les dattes et 250 ml (1 tasse) d'eau à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à épaissement.
- Refroidir.

## Muffins à la sauce aux pommes (suite)

- Ajouter l'huile, le jus de pomme, la vanille et brasser.
- Incorporer ensuite la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, les pommes en cubes et la cannelle.
- Mélanger légèrement sans trop brasser.
- Verser la préparation dans des moules à muffins huilés.
- Façonner un trou dans le centre de chaque muffin, sans aller jusqu'au fond, et remplir avec 30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux pommes.
- Décorer avec un morceau de pomme sur chaque muffin et saupoudrer de cannelle.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 25 à 30 minutes.



## Muffins au citron et au pavot

*Un doux nuage de citron*

375 ml (1½ tasse) de dattes dénoyautées
375 ml (1½ tasse) d'eau
65 ml (¼ tasse) de jus de citron pressé
5 ml (1 c. à thé) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)
30 ml (2 c. à soupe) de zeste de citron
65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol ou de carthame
5ml (1 c. à thé) de vanille
45 ml (3 c. à soupe) de graines de pavot
625 ml (2½ tasse) de farine de blé à pâtisserie
10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

10 gros muffins

Préparation : 7 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Porter les dattes et 375 ml (1½ à tasse) d'eau à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à épaississement.
- Refroidir.
- Dans une petite casserole, chauffer le jus de citron et le tapioca moulu jusqu'à ébullition.
- Fermer le feu, laisser refroidir et ajouter le zeste de citron.
- Mêler les deux préparations ensemble.
- Ajouter l'huile et la vanille, puis brasser.
- Ajouter les graines de pavot, la farine de blé à pâtisserie, la levure chimique et le bicarbonate de soude, puis brasser légèrement.
- Verser le mélange dans des moules à muffins huilés.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 25 minutes.

*Un goût de fraîcheur*

## Muffins au son et aux raisins

*Une excellente source de fibres*

---

85 ml (⅓ tasse) d'huile de tournesol ou de carthame

---

175 ml (¾ tasse) de purée de raisins secs (voir page 59)

---

250 ml (1 tasse) de jus de pomme non sucré

---

315 ml (1¼ tasse) de son

---

175 ml (¾ tasse) de raisins secs

---

750 ml (3 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

---

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

2 ml (½ c. à thé) de cannelle

---

2 ml (½ c. à thé) de muscade

---

12 muffins

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Mélanger l'huile, la purée de raisins secs, le jus de pomme, le son et les raisins secs.
- Mélanger le reste des ingrédients entre eux puis incorporer au premier mélange en brassant avec une cuillère de bois.
- Verser dans des moules à muffins huilés.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 25 minutes.

*Le son est reconnu pour son action bienfaisante sur les intestins*

## Muffins aux dattes et aux bananes

*Un délicat parfum de banane*

---

500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées

---

375 ml (1½ tasse) d'eau

---

250 ml (1 tasse) de bananes écrasées à la fourchette

---

65 ml (¼ tasse) d'huile de soya ou de tournesol

---

5 ml (1 c. à thé) de vanille

---

750 ml (3 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

---

12 muffins

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Porter les dattes et 375 ml (1½ tasse) d'eau à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à épaississement.
- Refroidir.
- Ajouter les bananes écrasées, l'huile, la vanille et brasser.
- Mélanger les ingrédients secs entre eux puis incorporer au mélange.
- Brasser légèrement avec une cuillère de bois.
- Verser dans des moules à muffins huilés.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 25 minutes.

*Servis avec une purée de fruits, ces muffins constituent un petit déjeuner toujours apprécié.*

## Muffins aux fraises, framboises et bleuets

*L'abondance de nos petits fruits des champs*

500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées

250 ml (1 tasse) d'eau

65 ml (¼ tasse) d'huile de tournesol

85 ml (⅓ tasse) de jus de pomme non sucré

1 banane mûre écrasée à la fourchette

15 ml (1 c. à soupe) de vanille

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (1 tasse) de fraises fraîches ou congelées

250 ml (1 tasse) de framboises fraîches ou congelées

250 ml (1 tasse) de bleuets frais ou congelés

12 muffins

Préparation : 10 minutes

Trempage : 40 minutes

- Si vous utilisez des fruits congelés, les faire décongeler à feu doux.
- Amener les dattes et 250 ml (1 tasse) d'eau à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter environ 10 minutes.
- Refroidir.
- Ajouter l'huile, le jus de pomme, la banane, la vanille et brasser.
- Incorporer ensuite la farine, la levure chimique et le bicarbonate de soude.
- Mélanger avec une cuillère de bois sans trop brasser.
- Ajouter les fruits puis, avec l'aide d'une spatule, replier la pâte à quelques reprises sans la brasser.
- Verser dans des moules à muffins huilés.
- Cuire au four 180 °C (350 °F) durant 30 minutes.



## Passion à la framboise

*Toute la fraîcheur de l'été*

---

750 ml (3 tasses) de flocons de maïs

---

125 ml (½ tasse) de raisins secs de Corinthe

---

125 ml (½ tasse) de purée de pruneaux (voir page 59)

---

1 banane mûre

---

750 ml (3 tasses) de framboises fraîches ou congelées

---

125 ml (½ tasse) de sirop de pomme (voir page 360)

---

4 à 6 portions

Préparation : 5 minutes

- Si vous utilisez des framboises congelées, les épaissir à feu doux à l'aide de 15 ml (1 c. à soupe) de tapioca moulu et de sirop de pomme.
- Brasser les flocons de maïs, les raisins secs et la purée de pruneaux dans le mélangeur, une petite quantité à la fois, pour que le mélange soit collant et granuleux. Arrêter le mélangeur de temps à autre pour racler les parois avec spatule.
- Verser dans une assiette à tarte et presser le mélange avec une cuillère pour former une croûte.
- Garnir le fond de tranches de banane.
- Verser les framboises et le sirop de pomme.
- Réfrigérer.

*Succulente, légère et fort appréciée*

## Pâte à tarte à la farine d'épeautre ou de blé à pâtisserie

### *Préparation facile*

---

625 ml (2½ tasses) de farine d'épeautre ou de blé à pâtisserie

---

2 ml (½ c. à thé) de sel de mer

---

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

85 ml (½ tasse) d'huile de tournesol

---

175 ml (¾ tasse) d'eau

---

2 abaisses

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

- Mettre la farine d'épeautre ou de blé, le sel de mer et la levure chimique dans un bol et bien mélanger.
- Creuser une fontaine (un trou) au centre, puis y verser l'huile et l'eau.
- À l'aide d'une fourchette, brasser le tout en commençant d'abord par le centre.
- Bien mélanger puis rouler.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 12 à 15 minutes.
- Cette pâte est idéale pour toutes les tartes.
  
- Note : La farine d'épeautre est reconnue pour ses propriétés alcalines. C'est une céréale très douce et son goût est similaire à celui de la farine de blé.

## Pommes au four à la cannelle

*Les pommes, une richesse de chez nous*

---

4 grosses pommes Cortland ou autre

---

60 ml (4 c. à soupe) de raisins secs

---

cannelle

---

4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Laver les pommes et enlever le coeur. Attention pour ne pas briser le fond.
- Remplir ce trou avec les raisins secs et saupoudrer de cannelle.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 35 minutes ou au goût.

*J'apprécie plus particulièrement ce dessert en automne et en hiver, à cause de la fraîcheur des pommes*



## Sablé aux bleuets

*Tendre et succulent en tout temps*

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

65 ml (¼ tasse) de farine de marante

10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

125 ml (½ tasse) de purée de pommes séchées (voir page 59) ou de beurre de pomme

125 ml (½ tasse) de raisins secs

85 ml (⅓ tasse) d'huile de tournesol

85 ml (⅓ tasse) de pacanes concassées

85 ml (⅓ tasse) de jus de pomme non sucré

1 ml (¼ c. à thé) d'essence d'amande

500 ml (2 tasses) de bleuets frais ou congelés

8 à 10 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

- Mélanger tous les ingrédients sauf les bleuets.
- Ajouter ensuite les bleuets et mélanger légèrement.
- Huiler un moule de 20 cm x 25 cm (8 po x 10 po) et étendre la préparation.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 35 minutes.

*Simple et facile à préparer*

*Les bleuets sont toujours appréciés par leur couleur, leur parfum et leur goût exquis*

## Salade de fruits aux abricots

*Une divine combinaison de fruits doux*

---

8 abricots frais

---

6 prunes jaunes

---

2 bananes

---

1 mangue

---

125 ml (½ tasse) de noix d'acajou

---

250 ml (1 tasse) de jus d'abricot non sucré ou au choix

---

4 portions

Préparation : 7 minutes

- Laver les abricots et les prunes.
- Les dénoyauter et les couper en cubes.
- Peler les bananes et la mangue ; les couper en cubes.
- Mélanger les fruits et les noix d'acajou. Ajouter le jus d'abricot ou tout autre jus selon le goût désiré.
- Note : Les abricots peuvent être remplacés par 4 pommes jaunes délicieuses.

*Une grande satisfaction à tous les points de vue*

## Salade de fruits aux agrumes

*Du soleil dans votre assiette*

---

2 oranges

---

1 kiwi

---

500 ml (2 tasses) d'ananas en cubes

---

250 ml (1 tasse) de fraises fraîches

---

1 pamplemousse rose

---

2 portions

Préparation : 7 minutes

- Peler et couper les fruits en cubes ou en lamelles.
- Mélanger et servir.
- Note : Si ce n'est pas la saison des fraises, vous pouvez les remplacer en ajoutant deux autres kiwis.

*Excellente comme petit déjeuner, car les fruits acides apportent de nombreux bienfaits le matin. Sinon, consommer, de préférence, avant un repas. Faible concentration de sucre.*

## Salade de fruits aux trois melons

*Savoureuse, légère et désaltérante*

---

500 ml (2 tasses) de cantaloup (melon brodé)

---

500 ml (2 tasses) de melon miel

---

750 ml (3 tasses) de melon d'eau rose (pastèque)

---

4 portions

Préparation : 5 minutes

- Peler les melons.
- Enlever les pépins et couper en cubes.
- Mélanger délicatement et servir.
- Vous pouvez préparer cette salade, si vous le désirez, une heure ou deux avant de la servir.
  
- Note: Il est préférable de ne pas consommer les melons avec d'autres fruits. L'Idéal est de les manger avant un repas, au petit déjeuner ou encore en collation.

## Salade de fruits séchés

*Cette recette m'a grandement aidée à me sevrer du sucre*

250 ml (1 tasse) de raisins secs
125 ml (½ tasse) de pruneaux dénoyautés
250 ml (1 tasse) d'abricots séchés
250 ml (1 tasse) de pommes séchées
85 ml (⅓ tasse) de dattes dénoyautées
125 ml (½ tasse) de pacanes
65 ml (¼ tasse) de graines de tournesol

6 à 8 portions

Préparation : 5 minutes

Trempage : 4 heures

- Laver et faire tremper les fruits secs environ 4 heures.
- Jeter l'eau de trempage.
- Mélanger tous les fruits en ajoutant les pacanes et les graines de tournesol et servir.
- Note : Le trempage a pour but de permettre une meilleure assimilation car il produit un sucre moins concentré.

*Très énergétique, cette salade est recommandée surtout l'hiver. Idéale avant de faire du ski ou lorsqu'une envie prononcée de sucre apparaît.*



## Salade de fruits estivale

*J'en profite au maximum en saison chaude*

---

500 ml (2 tasses) de bleuets frais

---

500 ml (2 tasses) de framboises fraîches

---

2 pêches

---

500 ml (2 tasses) de raisins verts

---

5 prunes rouges ou bleues

---

250 ml (1 tasse) de sirop de pomme (voir page 360)

---

10 cerises fraîches

---

4 portions

Préparation : 7 minutes

- Laver tous les fruits.
- Couper les pêches et les prunes en cubes.
- Mélanger tous les fruits, sauf les cerises, avec le sirop de pomme.
- Décorer avec les cerises.
  
- Note: le sirop de pomme peut être remplacé par un jus de pomme non sucré.

*J'apprécie l'été pour l'abondance des légumes et des fruits frais*

## Sauce aux pommes

*Pomme et cannelle, quel délice!*

---

750 ml (3 tasses) de pommes jaunes Délicieuse ou Cortland

---

125 ml (½ tasse) de jus de pomme non sucré

---

30 ml (2 c. à soupe) de concentré de jus de pomme congelé non sucré

---

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

cannelle au goût

---

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Peler et couper les pommes en petits morceaux.
- Porter à ébullition les pommes, le jus de pomme et le concentré de jus de pomme congelé.
- Réduire à feu doux et laisser mijoter environ 8 minutes.
- Ajouter ensuite le tapioca moulu en prenant soin de le délayer avec un peu d'eau ou du jus de pomme avant de l'utiliser.
- Cuire un autre 2 minutes en brassant.
- Réduire la préparation en purée à l'aide d'un mélangeur.
- Saupoudrer de cannelle.
- Peut se servir avec du gâteau, des crêpes, des biscuits ou des muffins.

## Sauce mousseline à l'érable

*Un sucré de bon goût*

---

250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées

---

750 ml (3 tasses) de boisson de soya à la vanille

---

30 ml (2 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

---

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

5 ml (1 c. à thé) d'essence d'érable

---

Sauce

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Laver et hacher les dattes.
- Brasser tous les ingrédients dans le mélangeur, à grande vitesse, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
- Porter ensuite à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter quelques minutes.
- On peut la servir avec des fruits frais, des biscuits ou du gâteau.

*C'est une collation très nutritive*

## Sirop de pomme

*Succulent et sans aucun des effets du sucre concentré*

---

250 ml (1 tasse) de jus de pomme non sucré

---

65 ml (¼ tasse) de concentré de jus de pomme congelé non sucré

---

15 ml (1 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

Préparation : 2 minutes

Cuisson : 3 minutes

- Porter à ébullition tous les ingrédients.
- Réduire à feu doux et laisser mijoter de 2 à 3 minutes.
- Refroidir.
- Conserver au réfrigérateur un maximum de 7 jours.
- Servir avec du gâteau, des salades de fruits, des crêpes, du pain doré ou des muffins.
  
- Note : Se congèle bien.

## Tablettes de fruits

### *Barres nutritives*

85 ml (1/3 tasse) de figues
85 ml (1/3 tasse) de pruneaux dénoyautés
85 ml (1/3 tasse) de dattes dénoyautées
85 ml (1/3 tasse) de raisins secs
85 ml (1/3 tasse) d'abricots séchés
85 ml (1/3 tasse) de noix de coco râpée non sucrée
250 ml (1 tasse) de farine de blé à pâtisserie
250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
250 ml (1 tasse) de flocons de maïs
250 ml (1 tasse) de bananes mûres écrasées à la fourchette
15 ml (1 c. à soupe) de vanille
85 ml (1/3 tasse) d'huile de carthame ou de tournesol

6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

- Laver et hacher les fruits séchés.
- Ajouter tous les autres ingrédients.
- Mélanger avec une cuillère de bois sans trop brasser.
- Mettre la préparation dans un moule huilé de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po).
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) durant 25 minutes.
  
- Note : Se congèle très bien.

*Une collation bonne et nutritive*



## Tarte à l'orange et au kiwi

*Du soleil plein l'assiette*

500 ml (2 tasses) de boisson de soya nature

125 ml (½ tasse) de concentré de jus d'orange pur congelé non sucré

30 ml (2 c. à soupe) de zeste d'orange

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

15 ml (1 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

65 ml (¼ tasse) de purée d'abricots séchés (voir page 59)

125 ml (½ tasse) de tofu mou émietté

3 kiwis

1 fond de tarte aux flocons de maïs ou au choix

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 minutes

- Brasser tous les ingrédients dans le mélangeur, à grande vitesse, sauf les kiwis.
- Cuire à feu doux environ 8 minutes.
- Verser la préparation refroidie dans un fond de tarte au choix.
- Couper les kiwis en tranches et en lamelles pour décorer.

*J'utilise aussi cette préparation pour accompagner les crêpes,  
les galettes de sarrasin ou encore les muffins.*



## Tarte à la vanille

*Un bon petit goût de vanille, légèrement sucré*

---

625 ml (2½ tasses) de boisson de soya à la vanille

---

125 ml (½ tasse) de purée d'abricots séchés (voir page 59)

---

15 ml (1 c. à soupe) de vanille

---

15 ml (1 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

---

60 ml (4 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

1 fond de tarte au choix

---

Framboises

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Brasser tous les ingrédients sauf les framboises dans un mélangeur, à grande vitesse, pour obtenir une consistance crémeuse.
- Cuire à feu très doux environ 10 minutes en brassant.
- Verser dans un fond de tarte.
- Décorer avec des framboises.
- Cette préparation peut être versée dans des coupes à dessert et décorée avec des bleuets ou des fruits au goût.

## Tarte à la noix de coco

*À tous les amateurs de noix de coco*

---

250 ml (1 tasse) de noix de coco râpée non sucrée

---

625 ml (2½ tasses) de jus de poire non sucré

---

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu

---

85 ml (⅓ tasse) de pommes séchées

---

5 ml (1 c. à thé) d'essence de noix de coco

---

1 fond de tarte au choix

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Brasser tous les ingrédients dans le mélangeur, à grande vitesse, environ 2 minutes.
- Cuire à feu doux environ 10 minutes.
- Laisser refroidir.
- Verser dans un fond de tarte aux flocons de maïs ou un autre au choix.
- Décorer avec de la noix de coco, des dattes et des morceaux de poires.

*Un succulent dessert de la nature avec des sucres énergétiques*

## Tarte au chocolat

### *Mon petit chocolat du cœur*

---

835 ml (3½ tasses) de boisson de soya au chocolat

---

85 ml (⅓ tasse) de purée de dattes (voir page 59)

---

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

---

45 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

15 ml (1 c. à soupe) de farine de marante

---

1 grosse banane mûre

---

1 fond de tarte au choix

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

- Cuire 750 ml (3 tasses) de boisson de soya au chocolat, les dattes et la vanille à feu doux en brassant jusqu'à ébullition.
- Délayer le tapioca moulu et la farine de marante avec 85 ml (⅓ tasse) de boisson de soya au chocolat, puis verser lentement, en brassant, dans la préparation déjà bouillante.
- Laisser mijoter de 1 à 2 minutes et refroidir.
- Trancher la banane et déposer dans un fond de tarte au choix.
- Verser la préparation sur les bananes et décorer avec de la noix de coco ou des noix de pin.
- Note : Je me sers aussi de la préparation au chocolat comme bagatelle avec du gâteau ou je la présente dans des coupes, ce qui fait un délicieux pouding.

## Tarte aux ananas

*Un goût des tropiques*

---

1 boîte d'ananas de (540 ml, 19 oz) en tranches ou en cubes non sucré

---

85 ml (½ tasse) de concentré d'ananas pur congelé non sucré

---

15 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

1 goutte d'essence de noix de coco (facultatif)

---

65 ml (¼ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

---

1 fond de tarte au choix

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Brasser l'ananas en boîte et son jus dans le mélangeur, à basse vitesse, afin de broyer les ananas sans les rendre en purée.
- Cuire ensuite avec tous les autres ingrédients de 4 à 5 minutes à feu moyen.
- Verser dans un fond de tarte au choix.
- Décorer avec des rondelles d'ananas et des raisins rouges ou des cerises fraîches.
- Réfrigérer quelques heures avant de servir.
  
- Note : Ce mélange se sert très bien nappé de coulis de framboises dans des coupes à dessert

## Tarte aux bananes et aux dattes

*Douce, crémeuse et savoureuse*

---

625 ml (2½ tasses) de boisson de soya à la vanille

---

125 ml (½ tasse) de purée de dattes (voir page 59)

---

5 ml (1 c. à thé) d'essence d'érable ou de vanille

---

60 ml (4 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

125 ml (½ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

---

2 à 3 bananes en tranches

---

1 fond de tarte au choix

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 6 à 8 minutes

- Brasser tous les ingrédients dans le mélangeur, sauf les bananes.
- Cuire à feu doux de 6 à 8 minutes en brassant.
- Laisser refroidir un peu.
- Tapisser un fond de tarte de tranches de bananes.
- Verser la préparation sur les bananes et garnir avec des fruits au choix.
  
- Note : Je me sers aussi de cette crème veloutée pour accompagner gâteaux et biscuits.

## Tarte aux bleuets

*Exquise et bienfaitante pour la santé*

---

500 ml (2 tasses) de bleuets frais ou congelés

---

375 ml (1½ tasse) de jus de raisin non sucré

---

85 ml (⅓ tasse) de purée d'abricots séchés (voir page 59)

---

85 ml (⅓ tasse) de purée de dattes (voir page 59)

---

45 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

85 ml (⅓ tasse) de noix de pin (facultatif)

---

1 fond de tarte au choix

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Mélanger tous les ingrédients sauf les noix de pin et porter à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter de 3 à 5 minutes.
- Laisser refroidir.
- Verser dans un fond de tarte et décorer avec les noix de pin.
  
- Note : Le bleuet a un effet direct et bénéfique sur le pancréas. C'est un fruit régénérateur.

## Tarte aux fraises

*À faire frémir les papilles*

500 ml (2 tasses) de fraises fraîches ou congelées

375 ml (1½ tasse) de jus de pomme non sucré

85 ml (⅓ tasse) de purée de pommes séchées (voir page 59)

85 ml (⅓ tasse) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

15 ml (1 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

45 ml (3 c. à soupe) de farine de marante ou tapioca moulu

65 ml (¼ tasse) de jus de pomme non sucré

2 ml (½ c. à thé) d'essence de fraise ou de vanille

1 fond de tarte au choix

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Cuire ensemble les fraises, 375 ml (1½ tasse) de jus de pomme non sucré, la purée de pommes séchées, la purée de raisins secs dorés et l'agar-agar en flocons.
- Porter à ébullition.
- Réduire le feu et laisser mijoter de 2 à 3 minutes.
- Délayer la farine de marante ou tapioca moulu avec 65 ml (¼ tasse) de jus de pomme non sucré et ajouter l'essence de fraise ou de vanille.
- Verser ensuite lentement, en brassant, dans la première préparation.
- Laisser mijoter de 1 à 2 minutes pour épaissir le mélange.
- Retirer et verser dans un fond de tarte au choix.

*La bonne odeur des fraises nous fait saliver.*

*Une saveur typique de chez nous et appréciée de tous.*

*Quel sain plaisir durant l'été que de cueillir les fraises dans les champs!*

## Tarte aux fraises et à la rhubarbe

*Une fraîcheur estivale bien de chez nous*

---

750 ml (3 tasses) de fraises fraîches congelées

---

250 ml (1 tasse) de rhubarbe fraîche ou congelée

---

500 ml (2 tasses) de jus de pomme non sucré

---

190 ml (¾ tasse) de purée de dattes ou d'abricots séchés (voir page 59)

---

85 ml (⅓ tasse) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

2 abaisses de tarte à la farine d'épeautre ou de blé à pâtisserie

---

6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Mélanger tous les ingrédients et cuire à feu doux environ 6 minutes.
- Verser la préparation sur une abaisse et recouvrir de l'autre.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 25 minutes.
- Un dessert savoureux servi avec un riz glacé à la vanille ou aux fraises.
  
- Note : Si vous utilisez de la rhubarbe fraîche, il est préférable de la faire tremper dans l'eau de 6 à 8 heures pour atténuer son goût suret.

## Tarte traditionnelle aux pommes

*Un bon petit goût d'automne*

---

6 à 8 pommes Cortland de grosseur moyenne

---

500 ml (2 tasses) de jus de pomme non sucré

---

85 ml (½ tasse) de concentré de jus de pomme congelé non sucré

---

85 ml (½ tasse) de jus de pomme non sucré

---

45 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

cannelle au goût

---

2 fonds de tarte cuits au choix

---

8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Couper les pommes en quartiers.
- Cuire les pommes dans 500 ml (2 tasses) de jus de pomme non sucré et 85 ml (½ tasse) de concentré de jus de pomme congelé non sucré.
- Porter à ébullition et ensuite réduire à feu doux.
- Délayer le tapioca moulu avec 85 ml (½ tasse) de jus de pomme non sucré et ajouter lentement, en brassant, à la préparation chaude.
- Laisser mijoter de 3 à 5 minutes (les pommes doivent rester en quartiers et être un peu croquantes).
- Verser cette préparation dans les deux fonds de tarte.
- Saupoudrer de cannelle.
- Cette préparation peut être congelée sans problème.
  
- Note : Si vous préférez un goût plus sucré, ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) de beurre de pomme dans la cuisson.



## Tarte aux pêches

*Un goût velouté et onctueux*

8 pêches pelées ou 1 boîte (790 ml, 28 oz) de pêches en conserve,  
non sucrées, rincées et égouttées

---

500 ml (2 tasses) de jus de fruits de la passion

---

60 ml (4 c. à soupe) de farine de marante ou tapioca moulu

---

85 ml (1/3 tasse) de jus de fruits de la passion

---

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

---

1 fond de tarte cuit au choix

---

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 8 minutes

- Couper les pêches en cubes.
- Cuire les pêches dans 500 ml (2 tasses) de jus de fruits de la passion et amener à ébullition.
- Réduire la chaleur et laisser mijoter environ 5 minutes.
- Délayer la farine de marante ou le tapioca moulu avec 85 ml (1/3 tasse) de jus de fruits de la passion et ajouter l'essence de vanille.
- Ajouter lentement la farine délayée, en brassant, à la préparation chaude.
- Laisser mijoter environ 1 minute.
- Verser dans un fond de tarte au choix.
- Cette préparation peut aussi être servie dans des coupes à dessert ou peut tout simplement accompagner un gâteau ou des crêpes.



## Tourbillons d'amour aux framboises

*Irrésistibles et savoureux*

### *Partie 1*

---

500 ml (2 tasses) de framboises fraîches ou congelées

---

85 ml (1/3 tasse) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

---

30 ml (2 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

12 à 15 tourbillons

Préparation : 2 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Cuire tous les ingrédients à feu très doux durant 5 minutes.
- Refroidir.

### *Partie 2*

---

85 ml (1/3 tasse) d'huile de tournesol pressée à froid

---

125 ml (1/2 tasse) de purée de raisins secs dorés (voir page 59)

---

500 ml (2 tasses) de farine de blé à pâtisserie

---

5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

---

Préparation : 2 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Mélanger l'huile avec la purée de raisins secs dorés.
- Ajouter ensuite la farine, la levure chimique et brasser légèrement avec une fourchette pour former une boule.
- Couper la boule de pâte en deux.
- Rouler chacune des boules sur une planche enfarinée en formant un rectangle d'environ 6 mm (1/4 po) d'épaisseur.
- Napper les deux rectangles de pâte avec la garniture de framboises.
- Rouler délicatement.
- Réfrigérer 2 heures et couper en tranches.
- Placer les tranches sur une tôle à biscuits huilée.
- Cuire à 180 °C (350 °F) durant 20 minutes.

*Un vrai régal en tout temps*



## Trottoir aux raisins et aux pruneaux

*Saveur douce et sucrée*

375 ml (1½ tasse) de raisins secs
250 ml (1 tasse) de pruneaux dénoyautés
500 ml (2 tasses) d'eau
250 ml (1 tasse) de jus de pruneaux
45 ml (3 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)
15 ml (1 c. à soupe) de farine de marante
15 ml (1 c. à soupe) de vanille
3 ml (¾ c. à thé) de cannelle
3 ml (¾ c. à thé) de muscade
2 abaisses de tarte à la farine d'épeautre ou de blé à pâtisserie

6 à 8 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

- Laver les raisins secs et les pruneaux.
- Hacher les pruneaux en petits morceaux.
- Mêler les raisins secs, les pruneaux, l'eau, le jus de pruneaux, le tapioca, la farine de marante et la vanille.
- Cuire à feu doux environ 8 minutes.
- Ajouter la cannelle et la muscade.
- Verser la préparation sur une abaisse de tarte et recouvrir avec l'autre abaisse coupée en lamelles.
- Croiser les lamelles pour former un trottoir.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 20 minutes.

*C'est un mélange idéal pour aider les intestins à mieux fonctionner*



## Velouté de pêches

*Un dessert rapide et savoureux*

---

250 ml (1 tasse) de jus de pêche ou de calypso non sucré

---

30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

---

30 ml (2 c. à soupe) d'agar-agar en flocons

---

15 ml (1 c. à soupe) de tapioca moulu (moudre au moulin à café)

---

18 amandes

---

1 goutte d'essence d'amande

---

4 pêches dénoyautées

---

2 à 4 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

- Mélanger le jus de pêche ou de calypso, le jus de citron, l'agar-agar, le tapioca moulu et laisser reposer 5 minutes.
- Porter à ébullition.
- Réduire à feu doux et laisser mijoter 5 minutes.
- Laisser refroidir un peu.
- Brasser cette préparation dans le mélangeur. Ajouter les amandes, l'essence d'amande et les pêches.
- Fouetter à grande vitesse pour en faire une crème veloutée.
- Verser dans des coupes et garnir d'amandes effilées.
- Réfrigérer 2 heures avant de servir.

*Ce dessert complète très bien un repas léger ou se transforme en un succulent petit déjeuner*

# Index des recettes

## B

Barres épicées aux raisins et aux  
zucchinis 277  
Barres Granola 239  
Beurre d'avocat 51  
Beurre de carottes 49  
Beurre digestible 47  
Biscuits au beurre d'arachide 278  
Biscuits au citron et à l'orange 279  
Biscuits aux dattes et aux noix 281  
Biscuits secs aux noix 233  
Biscuits tropicaux 283  
Boisson aux amandes et à la mangue  
285  
Boisson aux bananes 286  
Boisson aux dattes et aux amandes  
287  
Boisson aux raisins secs et aux noix  
de pin 288  
Boisson d'amande 43  
Boisson de sésame ou de tournesol 45  
Bonbons à la noix de coco 289  
Bonbons au caroube 292  
Bonbons aux dattes 291  
Bonbons aux noix 235  
Bonbons aux noix et au caroube 293  
Bonbons aux pruneaux et aux noix  
d'acajou 294  
Bouchées croquantes au caroube  
236  
Bouchées croustillantes aux céréales  
237  
Boules d'amandes 297  
Boules de figues et de caroube 295  
Boulettes d'aubergine 139  
Brownies au naturel 298

## C

Carottes à l'ail 140  
Carrés au miel et aux pacanes 241  
Carrés aux dattes 255  
Carrés aux pommes et aux dattes 300  
Casserole de lentilles 155  
Compote pommes et poires 71  
Coulis de framboises 305  
Coup de pouce 79  
Crème à l'orange 307  
Crème de bleuets ou de framboises  
256

Crème de brocoli

Crème de céleri

Crème de poireaux

Crème de poires 78

Crème énergétique 81

Crème pâtissière (costarde) 308

Crème tofu aux fraises 229

Crème veloutée aux légumes

Crêpes à la farine d'épeautre et aux  
bleuets 303

Crêpes de maïs 87

Cretons 159

Croquettes de lentilles 151

Croquettes de panais et de  
carottes 185

Croustade de fraises et rhubarbe 309

Croustade de pommes 311

Croustade framboises et pommes 231

Croûte de tarte croustillante 249

## D

Dattes farcies 312

Déjeuner soleil 76

Délicieuse tarte aux fruits 245

Délicieux pot-au-feu 192

## F

Fèves de lima

Fond de tarte au caroube 313

Fond de tarte aux flocons de maïs 314

Fraîcheur matinale 83

Friandises croustillantes au caroube  
315

Fricassée de légumes 191

Fudge au caroube (sans sucre) 259

Fudge au caroube et au miel 242

## G

Galette de sarrasin 86

Gâteau au caroube 250

Gâteau aux bleuets 317

Gâteau aux carottes 319

Gâteau de fête Monic 269

Gâteau renversé à l'ananas 321

Gâteau renversé aux pommes 323

Gelée d'extra-bricot 325

Gelée de framboises 327

Glaçage aux bleuets 329

Glaçage à l'orange 328

Glaçage aux dattes 330

Glaçage aux fruits des champs 331

Gourmandise aux fruits des champs

Graines de tournesol ou de citrouille  
grillées 141

Grillade de tofu au gingembre 167

## H

Haricots de lima 150

Humus 163

## J

Jardinière aux fruits 333

Jus mousseux au melon rose 334

## L

Lécithine liquide et huile 52

## M

Macaroni chinois 199

Mayonnaise maison 134

Millet délicieux 208

Mon pâté santé 203

Mon petit caprice 72

Mousse aux figes 335

Mousse aux fraises 337

Mousse aux pruneaux 338

Muffins à la sauce aux pommes 339

Muffins au citron et au pavot 342

Muffins au son et aux raisins 343

Muffins aux ananas et aux noix 265

Muffins aux bleuets 267

Muffins aux dattes 92

Muffins aux dattes et aux bananes 344

Muffins aux fraises, framboises et  
bleuets 345

Muffins aux pommes 91

Muffins son et raisins 95

## P

Pain aux pacanes 165

Pain doré 89

Passion à la framboise 345

Pâte à tarte à l'huile 244

Pâte à tarte à la farine d'épeautre ou  
de blé à pâtisserie 348

Pâté aux légumes et au tofu 169

Pâté chinois au tofu 177

Pâté chinois aux lentilles 157

Petit déjeuner éclair 73  
Pizza de riz 195  
Pizza jardinière 147  
Plat d'épinards et de fromage  
cottage 143  
Polenta 193  
Pommes au four à la cannelle 349  
Pommes de terre en purée 188  
Pouding au riz 243  
Pouding au tapioca et aux fraises 85  
Purée d'abricots séchés 59  
Purée de dattes 59  
Purée de figues 59  
Purée de framboises 257  
Purée de fruits (pommes et ananas)  
260  
Purée de fruits séchés 59  
Purée de pommes séchées 59  
Purée de pruneaux 59  
Purée de raisins secs dorés 59

R  
Ragoût de seitan du temps des  
fêtes 178  
Ratatouille 189

S  
Sablé aux bleuets 351  
Salade à l'endive 105  
Salade chinoise 117  
Salade de betteraves 113  
Salade de blé 116  
Salade de carottes 102  
Salade de chou 103  
Salade de fruits aux abricots 352  
Salade de fruits aux agrumes 353  
Salade de fruits aux trois melons 354  
Salade de fruits estivale 357  
Salade de fruits et fromage cottage  
ou yogourt 75  
Salade de fruits séchés 355  
Salade de haricots rouges 122  
Salade de macaroni 111  
Salade de millet 115  
Salade de pois chiches 121  
Salade de pommes de terre et de  
maïs 110  
Salade fraîche d'automne 107  
Salade jardinière 101

Salade taboulé 109  
Salade verte au tournesol 108  
Sauce à l'avocat 133  
Sauce à l'huile 128  
Sauce à spaghetti 145  
Sauce au tahini 131  
Sauce aux pommes 358  
Sauce brune aux noix 186  
Sauce mousseline à l'érable 359  
Seitan aux légumes 172  
Sirop de pomme 360  
Soupe à l'orge 223  
Soupe aux betteraves 217  
Soupe aux pois cassés et aux  
légumes 221  
Soupe minestrone 218  
Spaghetti de sarrasin 198  
Spirales ou coquilles jardinières 201

T  
Tablettes de fruits 361  
Taboulé aux légumes 194  
Tarte à l'orange et au kiwi 363  
Tarte à la noix de coco 366  
Tarte à la vanille 365  
Tarte au chocolat 367  
Tarte aux ananas 368  
Tarte aux bananes et aux dattes 369  
Tarte aux bleuets 370  
Tarte aux fraises 371  
Tarte aux fraises et à la rhubarbe 372  
Tarte aux bananes-amandes 261  
Tarte aux pêches 375  
Tarte aux poires 263  
Tarte aux raisins 264  
Tarte spéciale aux pommes 248  
Tarte traditionnelle aux pommes 373  
Tartinade d'avocat 187  
Tartinade de soya 173  
Tartinade de tofu 175  
Tofu au gratin 168  
Tofu braisé 176  
Tourbillons d'amour aux framboises  
376  
Tourtière de millet 205  
Trempe à la mangue pour  
les fruits 77  
Trempe de tofu et de fenouil 180  
Trottoir aux raisins et aux pruneaux 379

V  
Végéburger 152  
Végépâté 161  
Velouté aux pêches 381  
Vinaigrette passe-partout 127  
Vinaigrette César 132  
Vinaigrette santé 129



**Les coordonnées de l'auteure**

**Colombe Plante, N.D.**

**Approche hygienomiste®**

**Collège des Naturopathes du Québec**

**Membre praticienne de la Société Éduco Santé**

***Informez-vous au sujet des cours de cuisine végétarienne,  
ateliers et conférences de Colombe Plante***

**colombeplante@videotron.ca**

**www.colombeplante.com**

**Tél. : 450.658.0980**

**Télécopieur : 450.658.2154**



COLOMBE PLANTE

JE MANGE  
AVEC LA NATURE

CUISINE VÉGÉTARIENNE

Quoi de mieux pour garder la forme que de manger sainement. Pour concocter des plats savoureux et nutritifs, pas besoin de suivre d'innombrables étapes compliquées qui comportent des ingrédients farfelus et onéreux. La nature met à notre disposition tout ce dont nous avons besoin pour créer des recettes qui combleront petits et grands.

Changer les bases de notre régime alimentaire est un choix santé pour s'épanouir pleinement. Prendre soin de son corps permet non seulement de rester en santé, mais aussi d'être heureux. S'alimenter sainement et naturellement, c'est savourer le moment présent à chaque bouchée.

Ce livre contient des conseils et des trucs pour parvenir à une alimentation saine, en plus de nombreuses recettes qui vous donneront l'eau à la bouche. Salades, vinaigrettes maison, mets délicieux pour les repas du midi et du soir, ainsi que de nombreux desserts faits de sucre naturel.



**Colombe Plante, N.D.**

Approche hygienomiste®

Collège des Naturopathes du Québec

Membre praticienne de la Société Éduco Santé



[www.AdA-inc.com](http://www.AdA-inc.com)  
[info@AdA-inc.com](mailto:info@AdA-inc.com)