

Simply Cru

Recettes Crues Faciles...

...Pour vous lancer !



Les recettes de mon blog **Simplement Cru**

Table des matières

Lait frais d'amandes	3
Smoothie à la mangue et aux myrtilles	4
Muesli cru	5
Cocktail d'énergie verte	6
Gaspacho à la pastèque	7
Soupe aux poires et aux concombres	8
Soupe au poivron et curry	9
Salade printanière du jardin	10
Taboulé cru	11
Salade de chou aux airelles et aux amandes	12
Carpaccio de courgettes au granulé de noix du Brésil	13
Gâteau au chocolat « Grezzo »	14
Tarte à la fraise	15
Tarte à la fraise (suite)	16
Tarte aux baies fraîches	17
Sauce décadente au chocolat	18
Petite bouchée à la framboise	19

Note sur les mesures d'ingrédients

Dans ce fascicule, la plupart des ingrédients sont mesurés dans des tasses (mesure largement utilisée dans les pays anglo-saxons, qui équivaut à 2,5 dl).

Les autres mesures sont la cuillère à café ou **cc** et la cuillère à soupe ou **cs**.



Lait frais d'amandes

Voici comment procéder :

- 1) Faire tremper 1 tasse d'amandes durant toute une nuit.
- 2) Egoutter et rincer les amandes, les placer dans un blender avec 3 tasses d'eau pure, 3 dattes de Medjool dénoyautées et 1 cuillère à café d'extrait de vanille.
- 3) Mélanger, puis passer dans une toile fine (type moustiquaire, on peut aussi acheter des sacs prévus à cet effet) ou un chinois. La pulpe d'amandes restante peut être déshydratée puis moulue en farine d'amandes pour l'utiliser dans d'autres recettes. Le lait d'amandes peut être servi de multiples manières, avec du muesli cru ou des céréales, avec des fruits, pour confectionner de délicieuses crèmes glacées ou d'autres desserts, dans des soupes onctueuses, ou tout simplement pour boire tel quel, en rajoutant si nécessaire des arômes tels que vanille ou chocolat. Un vrai succès avec toute la famille alors lancez-vous et dégustez !

Smoothie à la mangue et aux myrtilles

Voici comment procéder :

- 1) Placer 1 banane pelée, 1 mangue pelée et une bonne poignée de myrtilles fraîches ou surgelées (plus probable en hiver) dans votre blender.
- 2) Rajouter une tasse d'eau pure et mélanger.
- 3) Si vous aimez le sucré, vous pouvez rajouter une datte dénoyautée, ou un peu de miel, ou du sirop d'agave. Ce sucrant naturel est extrait d'une plante mexicaine. Il est plus doux que le miel mais moins visqueux. Son indice glycémique est apparemment plus bas que la plupart voire tous les sucrants naturels sur le marché. En Suisse on trouve du sirop d'agave dans la plupart des magasins bio.

Ce Smoothie est simple à préparer, délicieux et nourrissant. Il existe un nombre illimité de variétés alors laissez-vous porter par votre inspiration du moment, en utilisant soit des fruits mûrs de saison, soit des fruits surgelés en hiver. Les bananes constituent une base fantastique mais elles ne sont pas indispensables. Mélangez simplement des fruits avec de l'eau afin d'obtenir la consistance désirée, et dégustez !

Je peux aussi vous parler des effets magiques des smoothies verts, que l'on prépare en rajoutant des légumes verts à une base de fruits. Le simple fait de rajouter des jus ou des smoothies de fruits frais à votre alimentation quotidienne peut vous rassasier de manière saine et vous éloigner des en-cas lourds et gras qui sont monnaie courante. Ils sont parfaits pour le premier repas de la journée ou pour une collation à tout autre moment. Si vous ne l'avez jamais fait, essayez d'en faire un aujourd'hui ! Vous verrez comme ils sont simples et rapides à préparer, et tellement meilleurs que ceux que l'on trouve dans les supermarchés, qui contiennent presque toujours des produits laitiers.





Ce délicieux muesli cru vous rassasiera pour toute la matinée sans avoir de perte d'énergie et sans ballonnement.

Muesli cru

Voici comment procéder :

- 1) Faire tremper 1 tasse chacun d'amandes, de noix (ou noix de pecan), graines de tournesol et graines de courge dans de l'eau filtrée pendant une nuit. Les noix et graines sont de préférence entières, non traitées donc de culture biologique si possible. Vous pouvez également utiliser d'autres oléagineux et graines de votre choix.
- 2) Le lendemain matin, rincer abondamment les noix et graines, les égoutter et les placer dans votre mixeur ou robot.
- 3) Rajouter une pomme fraîchement coupée, quelques fruits secs à choix (j'aime bien les abricots secs et les pruneaux - attention à ne pas choisir les abricots bien oranges qui ont forcément été traités au dioxyde de soufre), une pincée de sel, un peu de cannelle si vous le souhaitez.
- 4) Mixer le mélange à la machine en veillant à laisser des morceaux afin que cela ressemble à du muesli.
- 5) Servir un peu de ce mélange dans un bol et rajouter des fruits frais (banane, pomme, pêche, nectarine, myrtilles et baies des bois en saison, etc.)
- 6) Rajouter du lait d'amande ou un autre lait d'oléagineux, ou du jus de fruit frais -- et dégustez!

A essayer sans tarder!

Cocktail d'énergie verte

Ingrédients pour 1 personne :

3 branches de céleri

1 concombre

1 grosse poignée de feuilles vertes (épinard, mâche, laitue, etc.)

1 petite pomme (pour adoucir)

1 morceau de gingembre (pour relever le goût, si l'on veut)

1 quartier de citron vert, à presser dans le verre de jus

Comment procéder :

Extraire le jus de tous les légumes, de la pomme et du gingembre, de préférence au moyen d'un extracteur à jus, sinon d'une centrifugeuse. Presser le citron vert dans le jus. Si vous souhaitez le consommer bien frais, ce qui renforce les saveurs agréables de ce jus, placez le au réfrigérateur quelques instants, c'est ainsi que je le préfère! Versez dans un joli verre, asseyez-vous dans un endroit tranquille et dégustez avec gratitude!





Cette recette est très rafraîchissante et par conséquent particulièrement appréciée en été. La pastèque est le plus rafraîchissant des fruits et mélangée avec ces différents légumes croustillants d'été, cela donne une soupe froide douce et épicée à la fois. Un vrai délice cru.

Gaspacho à la pastèque

Ingrédients pour 4 personnes :

3 tasses de pastèque épépinée, mélangée dans un mixeur en purée

1 tasse de pastèque épépinée, coupée en dés

1 tasse de tomates épépinées (environ 2 grosses tomates), coupées en dés

1 tasse de concombre épépiné (½ concombre), coupé en dés

½ tasse de poivron rouge coupé en dés

2 cs de jus de citron vert

1 petite poignée de coriandre fraîche, finement coupée

1 cc de gingembre râpé

½ piment épépiné et finement haché (en option)

1 oignon de printemps, finement haché

1 cc de sel de l'Himalaya

Poivre fraîchement moulu

Comment procéder :

- 1) Mélanger la pastèque dans un mixeur pour en faire une purée, c'est la base de cette soupe.
- 2) Verser cette base dans un large bol en verre. Rajouter tous les ingrédients à la main et bien mélanger.
- 3) Epicer en dernier, mélanger, déguster ! Cette soupe est encore meilleure après avoir été réfrigérée un moment.

Soupe aux poires et aux concombres

(Création du chef cru Russell James, parue dans le dernier numéro de Get Fresh Magazine)

Ingrédients :

3 poires

1 tasse de concombre coupé en dés

1 petite poignée de feuilles de menthe fraîche

½ branche de céleri

1 oignon nouveau

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge ou d'avocat

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 pincée de sel de l'himalaya

Comment procéder :

Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur (blender) assez puissant, décorez avec de l'oignon nouveau finement haché et quelques petites feuilles de menthe, et c'est prêt!





Soupe au poivron et curry

Ingrédients :

2 poivrons rouges
 1 pomme
 1 avocat bien mûr
 ½ tasse de pignons (125 gr)
 1 tasse d'eau pure (250 ml)
 1 poignée de basilic
 1 petit oignon rouge
 1 gousse d'ail
 1 cc poudre de curry
 1 cc de sel de l'himalaya
 1 pincée de poudre de chili

Comment procéder :

- 1) Mettre de côté la moitié de la pomme et de l'avocat coupés en dés, ainsi qu'un morceau de poivron rouge également coupé en dés ou en fines tranches comme sur la photo, et quelques feuilles de basilic, pour la garniture.
- 2) Mélanger le reste des ingrédients (poivron, pomme, avocat, pignons, oignon, ail, basilic et épices) dans un blender pour obtenir un mélange bien mousseux. Rajouter l'eau en dernier pour diluer et servir immédiatement!
- 3) Cette soupe très savoureuse se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Salade printanière du jardin

Ingrédients :

- 1 botte d'asperges vertes du jour
- 1 barquette de fraises fraîches du jour
- 1 livre (450 gr) de petits pois frais

Voici comment procéder :

Laver les asperges dans de l'eau fraîche, en prenant soin de ne pas endommager les pointes délicates. Je les ai également pelées sur la moitié inférieure afin de les rendre encore plus tendres, mais ceci n'est pas indispensable. Couper ensuite les asperges en tronçons de 2 cm environ et mettre dans un saladier. Laver ensuite délicatement les fraises et enlever les queues vertes, puis les découper et placer dans le saladier. Rajouter ensuite les petits pois frais écosés. Vous avez ainsi tous les ingrédients nécessaires à cette salade printanière! Vous pouvez encore rajouter des herbes fraîches, j'ai choisi quelques feuilles de menthe finement ciselées. Rajouter un peu d'huile d'olive extra vierge, du jus de citron fraîchement pressé, un filet de vinaigre balsamique pour relever les saveurs, et du sel. Mélanger délicatement et déguster tel quel.





Taboulé cru

Ingrédients :

1 petit chou-fleur

Des tomates cerise

Herbes fraîches: persil, ciboulette, menthe en saison,
de l'ail des ours!

Olives noires

Huile d'olive et jus de citron

Sel, poivre selon les goûts

Comment procéder :

Laver et sécher le chou-fleur et séparer les fleurs en petits morceaux. Passez-le dans votre robot ménager (couteau en «S») jusqu'à obtention d'une consistance identique au couscous! C'est presque fait! Rajouter les tomates cerises coupées en quatre, les herbes de votre choix en grande quantité et finement ciselées, ainsi que les olives noires hachées. Aspergez d'huile d'olive et de jus de citron fraîchement pressé. Assaisonnez de sel de l'himalaya et de poivre, selon les goûts. Mélangez et servez! En quelques minutes seulement, vous avez préparé un délicieux repas.

Salade de chou aux airelles et aux amandes

Ingrédients pour 4 personnes :

¼ de chou blanc/vert, en gros morceaux

1 grosse poignée de feuilles de coriandre

½ poivron rouge, en morceaux

1 grosse carotte, en gros morceaux

¼ tasse d'amandes

⅓ tasse d'airelles séchées

Le jus d'un citron vert

2 cuillères à soupe d'huile de lin (vierge, première pression à froid)

2 cuillères à soupe de sirop d'agave

2 cuillères à soupe d'oignon rouge, émincé

1 avocat moyen, coupé en morceaux

Comment faire :

Placer tous les ingrédients, excepté l'avocat, dans votre mixeur (robot ménager avec la lame en forme de «S») et procéder à quelques pulsations successives, jusqu'à ce que tous les aliments aient la taille désirée. Servir dans un bol à salade et garnir avec les morceaux d'avocat. (Sur la photo il manque l'avocat, mais ne l'oubliez pas il contribue grandement au résultat final, aux saveurs et aux sensations en bouche).

Bon appétit!

C'est doux, légèrement piquant, et croustillant. Inspiré du traditionnel «coleslaw» américain. Tout y est!



Carpaccio de courgettes au granulé de noix du Brésil

La recette est aussi simple que l'indique la photo. Il vous faudra une petite courgette par personne, qu'il faut trancher finement à l'aide d'une mandoline (ou au couteau si vous êtes bien adroit!), un peu d'oignon rouge et une excellente huile d'olive vierge pressée à froid, un must pour nous plonger dans les saveurs italiennes. Tandis que la recette originale utilise le parmesan, je vous propose cette alternative à base d'oléagineux.

Préparez un **granulé de noix du Brésil** en mixant une grosse poignée de ces noix dans un petit mixeur avec une gousse d'ail pressée et du sel de l'himalaya. Cela donne un granulé salé et savoureux qui peut relever bon nombre de recettes, comme le fait si bien le parmiggiano... Saupoudrez votre carpaccio de cette préparation.

Pour la mise en assiette, c'est encore plus simple. Vous pouvez vous inspirer de l'image ou procéder différemment. Disposer les courgettes, les oignons, le granulé de noix et verser l'huile d'olive dans les quantités désirées. Ajoutez également du jus de citron. L'intérêt du carpaccio, c'est de laisser macérer quelques instants avant de déguster, mais ce plat est prêt en quelques minutes seulement. Je dois avouer avoir été un peu fort avec l'oignon, d'autant que celui-ci n'était pas très doux. Les gros oignons rouges doux seraient plus indiqués, et il conviendrait d'en mettre moins que sur la photo! Rajoutez quelques olives noires, pour le goût et les couleurs. J'ai accompagné ceci d'une soupe épicée au poivron, puis d'un crumble aux cerises noires.

Gâteau au chocolat « Grezzo »

Comment faire :

- 1) Préparer la base en mélangeant 1 tasse de noix de Grenoble et 1 tasse de noix de pécan dans un robot ménager afin d'obtenir une poudre fine. Rajouter 1 tasse de dattes (de préférence de Medjool) dénoyautées et ¼ tasse de poudre de cacao cru et bien mélanger. Avec vos mains, confectionner des formes carrées (ou autres, cubes ou truffes) avec ce mélange.
- 2) Préparer la sauce en mélangeant, dans un petit bol à la cuillère, ½ tasse de poudre de cacao cru avec ¼ tasse d'huile de noix de coco et ¼ tasse de sirop d'agave. L'huile de noix de coco est plus ou moins molle selon la température ambiante, mais elle se mélange facilement à la main. N'en mangez pas trop à la cuillère sinon il n'en restera pas assez pour les gâteaux...
- 3) Assembler les deux en recouvrant les gâteaux carrés avec la sauce ! Mais oui, c'est aussi simple que cela !

Vous pouvez déguster ces gâteaux immédiatement, ils sont délicieusement crémeux et fondants. Vous pouvez aussi les conserver au frigo pendant quelques jours, la texture deviendra plus ferme.

Un vrai délice !





Tarte à la fraise

Ingrédients pour la pâte à tarte :

- 1 tasse d'amandes entières

- 2 tasses de pulpe d'amande séchée et moulue en farine

- 1 pincée de sel

- 6 dattes de Medjool

- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave

- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco (ou une autre graisse végétale de qualité)

Comment procéder :

Moudre les amandes entières en premier puis rajouter la farine d'amandes. Si vous ne disposez pas de pulpe d'amande séchée provenant de la confection de lait d'amandes, alors utilisez 3 tasses d'amandes entières finement moulues. Rajouter la pincée de sel, le sirop d'agave et l'huile de noix de coco (que vous pouvez remplacer par de l'huile d'olive si vous le souhaitez, ou toute autre huile saine) et mélanger dans votre robot. Rajouter les dattes et mélanger jusqu'à obtention d'une masse qui colle légèrement entre les doigts. Presser ce mélange dans le fond d'un moule à tarte en utilisant les paumes des mains. Prévoyez assez de mélange sur les côtés afin de réaliser les bords en poussant sur la masse avec vos pouces. Pour conférer une meilleure tenue à ce fond de tarte, le placer dans le congélateur pendant que vous préparez la mousse.

Tarte à la fraise (suite)

Ingrédients pour la mousse :

500 gr de fraises (en conserver 5-6 pour la décoration)

1 banane

1 pomme

Un petit peu d'extrait de vanille

¼ tasse de sirop d'agave

2 cs de poudre de psyllium (l'agar-agar convient bien aussi comme gélifiant végétal)

Comment procéder :

1) Nettoyer, peler et préparer les fruits, les mélanger dans le robot avec les autres ingrédients pour obtenir une mousse. Rajouter la poudre de psyllium en dernier. Celle-ci sert à rendre la mousse plus ferme pour une meilleure tenue de la tarte. Elle n'est vraiment pas indispensable

et sert essentiellement à une meilleure présentation. En congelant la tarte quelques heures, on obtient aussi un assez bon résultat au niveau de la tenue pour servir, sinon la mousse demeure relativement liquide. Pour décorer, disposer des tranches de fraises sur la mousse dès qu'elle est devenue assez ferme.

2) Placez la tarte dans le congélateur pendant une heure avant de la transposer dans le réfrigérateur jusqu'au moment de la servir. Vous pouvez aussi la consommer tout de suite si la présentation vous importe peu ! Dégustez ! Cette tarte ne se garde pas très longtemps car les aliments frais, surtout les fraises, sont assez fragiles. Alors consommez la sans attendre et faites moi part de vos commentaires !





Tarte aux baies fraîches

Ingrédients pour la pâte :

2 tasses d'amandes (soit environ 250 gr)

1½ tasse de poudre de noix de coco

6 dattes de Medjool

5 cuillères à soupe de sirop d'agave

½ cuillère à café de sel de l'Himalaya

Ingrédients pour les fruits :

1 tasse de myrtilles, plus deux larges cuillères

1 tasse de framboises, plus deux larges cuillères

1 tasse de mûres, plus deux larges cuillères

1 tasse de fraises, plus deux larges cuillères

2 cuillères à soupe de sirop d'agave

Comment procéder :

- 1) Moudre les amandes en poudre au robot ménager et mélanger à la poudre de noix de coco.
- 2) Rajouter les dattes, le sirop et le sel et continuer à mélanger dans l'appareil jusqu'à obtention d'une boule.
- 3) Diviser cette masse en deux boules, l'une de plus grande taille pour confectionner la pâte inférieure de la tarte. Etaler au moyen d'un rouleau à pâtisserie chaque boule entre deux feuilles de papier sulfurisé ou deux feuilles «teflex» (livrées avec le déshydrateur) antiadhésives.
- 4) Placer la pâte plus large sur votre fond de tarte en vous assurant qu'elle remonte sur les bords de votre moule. Réfrigérer cette pâte pendant l'étape suivante.
- 5) Dans un petit mixeur, mélanger les deux cuillères de chaque baie avec le sirop d'agave afin d'obtenir une sauce onctueuse.
- 6) Verser cette sauce sur le reste des baies placées au préalable dans un bol, et mélangez délicatement.
- 7) Verser ce mélange sur votre fond de tarte, et recouvrez-la au moyen de la seconde pâte, pincer les deux pâtes pour fermer la tarte et voilà !
- 8) Réfrigérez pendant une heure ou plus, servez et bon appétit!!

Sauce décadente au chocolat

Ingrédients pour 2 personnes :

il vous faudra une cuillère à soupe de chaque ingrédient qui suit

Purée de sésame (tahini), ou

noisettes ou amandes

Sirop d'agave

Poudre de cacao (cru)

Eau chaude (pas bouillante)

Comment procéder :

Mélanger tous les ingrédients dans une tasse avec une cuillère. C'est prêt! J'imagine que certains d'entre vous vont courir dans la cuisine sans lire la suite... Impossible de préparer à l'avance, c'est une douceur qui se mange directement dans la tasse, à la cuillère, avec les doigts (eh oui, quel plaisir enfantin!). Cette sauce onctueuse à souhait, délicieuse et veloutée peut parfaitement accompagner une banane tranchée, des morceaux de pomme ou de tout autre fruit qui se marie bien avec le chocolat. Le tout servi avec ou sans glace (cru de préférence, mais ce sujet-là sera pour cet été!!) ce qui peut donner une formidable «Banana Split». Sinon, vous pouvez également diluer une bonne cuillère de ce mélange dans une tasse d'eau chaude pour un chocolat chaud réconfortant à boire au coin du feu ou sous la couette...





Petite bouchée à la framboise

Je vous ai promis une petite douceur la dernière fois, la voici sur la photo ci-dessous :

Rien ne m'emballe plus que ces petits délices confectionnés à la dernière minute, qui sont pleinement satisfaisants et remplacent si bien les sucreries traditionnelles que l'industrie alimentaire nous propose (ou plutôt, nous impose...).

C'est tout simple :

Couper des rondelles de banane, les recouvrir de beurre d'amandes, et placer une jolie framboise fraîche au dessus! Des *petites bouchées à la framboise*, c'est tellement joli, c'est bon, ça remplit bien quand on a une petite envie de quelque chose de rassasiant. Enfin je n'ai pas pu résister à la tentation de prendre une jolie photo, histoire de vous montrer comment, quand on prend l'habitude de tendre la main vers des aliments entiers et sains, on peut vraiment remplacer toutes nos mauvaises habitudes.

Amusez-vous bien, mais attention, ça colle aux doigts!!

A propos de l'auteur Amy Webster

De double nationalité Suisse et Américaine, domiciliée en suisse romande, je suis consultante indépendante en communication d'entreprise et relations publiques. Diplômée en sciences politiques (BA'82) et gestion d'entreprise (MBA'87), je n'ai ni formation ni expérience dans les domaines de la santé ou de la nutrition, mais je souhaite tout simplement faire passer le message de l'alimentation crue à un plus large public. Ce faisant j'espère aider des personnes à améliorer leur qualité de vie. J'ai été certifiée coach en alimentation crue en novembre 2007 par Karen Knowler, une des personnalités les plus connues en Angleterre dans ce domaine.



J'ai découvert l'alimentation crue en 2006, un peu par hasard, lors d'une semaine de détox qui se déroulait au sud de l'Espagne et consistait en des activités quotidiennes de marche et yoga, associées à une alimentation 100% crue. J'ai découvert que je pouvais décupler mes niveaux d'énergie et me sentir complètement revigorée par la qualité et la pureté d'aliments simples, biologiques, frais et crus. Je suis retournée à ma routine habituelle et au stress de mon activité professionnelle indépendante tout en gérant une grande famille recomposée, et à une alimentation qui jusque-là me paraissait saine, à savoir des plats cuisinés à la maison à partir de produits frais et localement cultivés. Mais l'idée faisait son chemin, les graines avaient été plantées (à tous les niveaux!) et je me suis mise à rechercher des informations sur internet, lire des rapports scientifiques sur l'alimentation et ses effets sur la santé, et écouter des téléconférences de multiples experts renommés en alimentation crue. J'ai essayé des nouvelles recettes et encore aujourd'hui, je découvre le plaisir et la forme que procurent une alimentation crue. Changer mon alimentation doucement, de manière à inclure une part de plus en plus élevée d'aliments crus, m'a apporté de nombreux bienfaits et a largement contribué à augmenter mon bien-être, mon énergie et mes performances. J'ai en outre naturellement associé ce mode alimentaire (ce n'est pas un régime) à une pratique régulière de marche nordique et de yoga, ainsi que de moments privilégiés pour nourrir mon âme et chercher ma sagesse intérieure, apprendre à écouter mon intuition.

Je ne suis ni végétarienne ni végétalienne, mais je privilégie largement les produits de la terre frais, biologiques, cultivés localement. Je choisis de les manger crus le plus souvent possible. Je souhaite montrer aux autres que l'alimentation crue ne doit pas forcément être une religion, elle peut être un outil de santé supplémentaire dans la vie survoltée que nous menons tous, à adopter au rythme et selon les désirs de chacun – « à la carte », en quelque sorte. J'aimerais aider les personnes intéressées à redécouvrir leur propre bien-être et leur intuition. Et leur montrer que cela peut se faire tout en se régaland de plats délicieux, préparés simplement, en s'amusant et en profitant des nombreux bienfaits sur la santé de ce qui s'avère être l'alimentation la plus saine et la plus naturelle pour l'être humain et pour l'humanité toute entière.

Pour plus d'informations, des cours et services de coaching, des recettes délicieuses, des e-books et plus encore, rendez-vous sur :

Website: www.simplementcru.ch

Contact: info@simplementcru.ch

© Simplement Cru 2011

Simplement Cru