

---

PIMP ME GREEN

# RECETTES VEGETALES

BY SARAH

---



---

**EBOOK GRATUIT**

RECETTES 100% VEGETALES

(SANS PRODUIT LAITIER, OEUF, NI MIEL)

---

---

# MENTIONS LEGALES

---

L'ensemble de cet ebook (contenu et présentation) constitue une œuvre protégée par la législation française et internationale en vigueur sur le droit d'auteur et d'une manière générale sur la propriété intellectuelle et industrielle. La structure générale de ce livret de recettes ainsi que les textes, les photographies, et tous les autres éléments le composant sont la propriété exclusive du blog **Pimp Me Green** ([www.pimpmegreen.com](http://www.pimpmegreen.com)). La reproduction partielle ou intégrale des éléments précités et d'une manière générale, la reproduction de tout ou partie de ce livret (textes et photos) sur un support électronique quel qu'il soit, est formellement interdite, sans l'accord écrit et préalable de son titulaire Sarah Juhasz.

---

## GARDONS CONTACT !

PIMP ME GREEN SUR LA TOILE

---



[www.instagram.com/sarahjhz/](https://www.instagram.com/sarahjhz/)



[www.pimpmegreen.com](http://www.pimpmegreen.com)

---

# VOUS AVEZ PRIS CONNAISSANCE

---

Selon les articles 10 de la Convention européenne des droits de l'Homme du 4 novembre 1950 et 11 de la Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne de 2000 :

« Toute personne a droit à la liberté d'expression. Ce droit comprend la liberté d'opinion et la liberté de recevoir ou de communiquer des informations ou des idées sans qu'il puisse y avoir ingérence d'autorités publiques et sans considération de frontières ... »

Ce livret est la synthèse non exhaustive de quelques unes de mes recherches proposant des conseils d'hygiène de vie généralistes en lien avec la nature à travers quelques explications et recettes. L'utilisation de ces informations s'effectue sous la pleine et entière responsabilité de l'utilisateur au même titre que l'utilisation qu'il pourrait faire à partir de livres ou revues. Il ne remplace en rien une consultation médicale ou les conseils de tout autre professionnel de santé. Seul votre médecin généraliste ou spécialiste est habilité à l'établissement d'un diagnostic médical et à l'établissement du traitement adapté qui en découle.



---

PIMP ME GREEN

# RECETTES VÉGÉTALES

BY SARAH

---

## INTRODUCTION

### ALIMENTATION VIVANTE

Un peu d'histoire ... 5

Définition ... 6

Bienfaits et conseils ... 8

Les techniques ... 9

---

---

## SOUPES

Crème de champignons ... 11

Soupe crue à l'espagnole ... 12

## TARTINADES

Tartinade fromagère à la carotte ... 13

Tarama végétal ... 14

« Hummus » de haricots noirs ... 15

Tartinade menthe / petits-pois aux accents du sud ... 16

## PLATS

Boulettes de petits pois au parmesan végétal ... 17

Chili revisité ... 18

Lasagnes estivales ... 20

Wraps crus de patate douce ... 22

Wraps crus de courgette ... 23

## DESSERTS

Tiramisu ... 24

Fondant au chocolat individuel ... 26

---

---

# ALIMENTATION VIVANTE

---

## Un peu d'histoire

Notre société moderne occidentale, de même que la majorité des pays dits « riches », ont vu leur **régime alimentaire se modifier considérablement ces 50 dernières années**, bien plus que tous les changements alimentaires qui ont pu se faire au cours des siècles précédents. D'après Wikipédia, « *la révolution industrielle*, expression d'Adolphe Blanqui mise ensuite en valeur par Friedrich Engels et par Arnold Toynbee, désigne le processus historique du XIX<sup>e</sup> siècle qui fait basculer — de manière plus ou moins rapide selon les pays et les régions — une société à **dominante agraire et artisanale vers une société commerciale et industrielle**. Cette transformation, tirée par le boom ferroviaire des années 1840, **affecte profondément l'agriculture, l'économie, la politique, la société et l'environnement** ». L'arrivée de **l'industrialisation au XIXe siècle a ainsi considérablement bouleversé la société** : pas de manière négative, puisqu'à cette époque, elle permet au contraire la relance l'économie, le développement d'un certain libéralisme, un nouveau modèle d'entreprise, et surtout le progrès scientifique caractérisé par la multiplication des découvertes et des brevets. L'industrialisation a également fait place à un boom ferroviaire qui permet à de plus en plus de personnes de se déplacer (rappelons que Lamartine disait « *il n'y a pas d'homme plus complet que celui qui a voyagé [...]* »), bref elle apparaît dans un contexte favorable. Savez-vous qu'aujourd'hui, nous sommes dans notre quatrième **révolution industrielle ?!**

Cette industrialisation s'accompagne de **l'apparition de grosses industries** (logique !) qui recherchent avant tout le profit (on parle également de révolution financière avec une recherche de suprématie). Pour cela, il faut **créer la demande** pour susciter l'achat et faire de l'argent (grosso modo) : on crée donc de **nouveaux produits alimentaires transformés et raffinés**, qui vont également modifier nos palais et devenir des « drogues » (trop riche en sucre, en mauvaises graisses, en amidons modifiés, en sel, en additifs\* et conservateurs divers et variés, etc.), le tout martelé à coup de publicité pour vanter les mérites (ou pas) de tel ou tel produit. Et aujourd'hui, on se pose la question de l'obésité ?! Cherchez l'erreur.

Notre société est aujourd'hui **suralimentée mais mal nourrie** car la nourriture ingérée n'est pas adaptée à la physiologie humaine. On parle de calories « vides » car elles ne contiennent pas les nutriments dont le corps a besoin pour nourrir ses cellules (notamment vitamines et minéraux organiques en provenance du vivant). Cette **nourriture moderne concourt au développement extensif de pathologies nutritionnelles, obésité, diabète, hypertension**. Elle est aussi **source de multiples complications affectant la durée et la qualité de vie**, et génère des **dépenses croissantes** de santé (nous devrions dire de maladie car malheureusement nous ne gérons pas la santé mais la maladie. Gérer la santé serait de faire de la prévention en misant sur l'hygiène de vie au global et les médecines naturelles entre autres).

---

# ALIMENTATION VIVANTE

---

## Qu'est-ce que l'alimentation vivante vient faire dans tout ça ?

En naturopathie, on considère qu'un être humain a besoin de deux sources d'énergie :

- **une énergie matérielle** (soit les calories en provenance des aliments que nous ingérons, et qui nous apportent les trois macronutriments majeurs que sont les protéines, les glucides et les lipides)
- **et une énergie immatérielle**, dite **énergie vitale**, soit toute énergie **en provenance de la nature et du vivant**. Nous pouvons l'acquérir grâce à l'alimentation, c'est-à-dire de tout ce qui vient de la nature comme les fruits et les légumes, à condition qu'ils soient consommés crus avec le moins de transformation possible ! La cuisson au-delà de 42°C retire la vie : imaginez cuire un œuf et le faire couver par la poule. Malgré tout l'amour que cette dernière lui porte, je ne suis pas sûr qu'un poussin voit le jour ! Idem, vous plantez des graines qui ont été cuites, celles-ci ne pousseront pas ! C'est du bon sens, et pourtant, nous avons tendance à utiliser la cuisson à tort et à travers. Les animaux sauvages ont gardé leur instinct et mangent ce que la nature a prévu pour leur système digestif.

Pour illustrer ces deux énergies, on pourrait faire l'analogie avec une voiture qui nécessite à la fois une batterie et un bon carburant pour fonctionner. Sans l'un ou l'autre, la voiture ne marche pas. Avec un mauvais carburant, elle finit par tomber en panne. C'est la même chose pour notre organisme qui nécessite un apport à la fois en énergie matérielle (de qualité) et immatérielle (énergie vitale).

Voici l'impact de la température sur les aliments :

- **A partir de 42°C** les enzymes perdent leur activité et à 70°C toute activité enzymatique a disparu ;
- **Entre 60 et 75°C**, la vitamine C, qui est la plus fragile des vitamines, est détruite ;
- **De 70 et 100°C**, les protéines sont hydrolysées ;
- **A partir de 90-95°C**, certaines vitamines B sont détruites ;
- **Au-delà de 100°C**, les sels minéraux et les oligo-éléments précipitent et deviennent inutilisables ou difficilement utilisables par l'organisme ;
- **Vers 110°C**, ce sont les vitamines A, D, E et K qui sont oxydées par la chaleur ;
- **A partir de 120°C**, les lipides commencent à être altérés. Lorsqu'ils dépassent leur seuil de température critique, ils forment des corps toxiques cancérigènes comme l'acroléine et des goudrons.
- **Au-delà de 140°C**, les fruits et légumes sont devenus de la cellulose indigeste (cuisson au four, à la cocotte-minute).

---

# ALIMENTATION VIVANTE

---

L'alimentation vivante est une alimentation exclusivement crue, où la température utilisée ne dépasse pas 42°C. Elle est composée majoritairement de fruits et de légumes (avec une grande proportion de légumes feuilles), de noix, graines, graines germées, fruits gras (avocat, olives, noix de coco...), algues, produits lactofermentés, laits végétaux crus et peu de sucre (éviter les sucres raffinés, prendre des sucres naturels comme les dates).

L'idéal serait d'avoir une alimentation vivante à 100 %. Mais cela n'est possible que dans des conditions parfaites, physiologiques (sous les tropiques, avec du soleil, de la chaleur, sans stress, ou le repos et la relaxation sont facilités... pas évident au quotidien vous me direz !).

Je préconise donc **une alimentation végétale et vivante à 80% minimum avec un peu de cuit à 20% maximum**. En hiver, quand les fruits frais sont peu disponibles, il est intéressant de cuire certains légumes racines (idéalement à la vapeur douce) afin de réchauffer son organisme et lui procurer l'énergie dont il a besoin, on pourra alors tendre à 60-70% de cru pour 30-40% de cuit. En revanche, **au printemps et en été, n'hésitez pas à tendre vers 90-95% de cru**, profitez des fruits, légumes et légumes feuilles de saison pour faire des plats variés, colorés et aux textures différentes (nous aborderons plus loin les techniques que l'on utilise en alimentation vivante). Là encore, chacun doit s'écouter.

Il faut donc revenir à une alimentation la plus physiologique possible, idéalement hypotoxique (même si ce n'est pas toujours possible dans notre société moderne, dans un train de vie urbain, notre milieu personnel ou professionnel, etc).

**Une alimentation végétale (« plant-based » en anglais) a été prouvée comme bénéfique.**

L'American Dietetic Association et les diététiciens canadiens ont publié conjointement un article en 2003, révisé en 2009, qui spécifie que « **les régimes alimentaires végétaliens ou végétariens, s'ils sont bien planifiés, sont appropriés pour toutes les étapes du cycle de vie, notamment pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence**. Les régimes végétariens offrent un certain nombre d'avantages nutritionnels, y compris des niveaux inférieurs de graisses saturées, de cholestérol, moins de protéines animales consommées, et des niveaux plus élevés en glucides, fibres, magnésium, potassium, acide folique et antioxydants tels que les vitamines C et E, et en composés phytochimiques. Les végétariens ont des indices de masse corporelle inférieurs aux non végétariens, ainsi que des taux de décès par maladies cardiovasculaires inférieurs. ».

Ce rapport vient à nouveau d'être mis à jour en ce mois de décembre 2016. Il est confirmé que "**les régimes végétariens et végétaliens, correctement planifiés, sont sains, nutritionnellement adéquats et peuvent fournir des avantages pour la santé dans la prévention et le traitement de certaines maladies**.

---

# ALIMENTATION VIVANTE

---

Ces régimes **conviennent à toutes les étapes du cycle de vie**, y compris durant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, les séniors et pour les athlètes. Une alimentation végétale est plus respectueuse de l'environnement qu'une alimentation riche en produits d'origine animale, parce qu'ils utilisent moins de ressources naturelles et sont associées à beaucoup moins de nuisances environnementales. **Les végétariens et végétaliens ont moins de risque d'être atteint par certaines pathologies, dont les cardiopathies ischémiques, le diabète de type 2, l'hypertension, certains types de cancer et l'obésité.** La faible consommation de graisses saturées et des apports élevés en légumes, fruits, graines complètes, légumineuses, produits dérivés du soja et noix (tous riches en fibres et en composés phytochimiques) sont caractéristiques des régimes végétariens et végétaliens qui produisent le plus faible taux de cholestérol total et LDL et un meilleur contrôle de la glycémie sérique. **Ces facteurs contribuent à la réduction des maladies chroniques.**" Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. Melina V, Craig W, Levin S. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980. (Article [ICI](#))

*"Well-planned vegan and other types of vegetarian diets are appropriate for all stages of the life cycle, including during pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence. Vegetarian diets offer a number of nutritional benefits, including lower levels of saturated fat, cholesterol, and animal protein as well as higher levels of carbohydrates, fiber, magnesium, potassium, folate, and antioxidants such as vitamins C and E and phytochemicals. Vegetarians have been reported to have lower body mass indices than non vegetarians, as well as lower rates of death from ischemic heart disease;"* Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets, Craig WJ, Mangels AR. American Dietetic Association, J Am Diet Assoc. 2009 Jul;109(7):1266-82.

*"Appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage. Vegetarians and vegans are at reduced risk of certain health conditions, including ischemic heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer, and obesity. Low intake of saturated fat and high intakes of vegetables, fruits, whole grains, legumes, soy products, nuts, and seeds (all rich in fiber and phytochemicals) are characteristics of vegetarian and vegan diets that produce lower total and low-density lipoprotein cholesterol levels and better serum glucose control. These factors contribute to reduction of chronic disease."* Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. Melina V, Craig W, Levin S. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.

---

# ALIMENTATION VIVANTE

---

## Quels sont les bienfaits de l'alimentation vivante ? *(Liste non exhaustive)*

- Perte de poids (si le corps en a besoin, mais généralement, c'est le cas !)
- Plus d'énergie
- Renforcement du système immunitaire
- Equilibre hormonal
- Amélioration de la peau et du teint : plus jolie peau, plus lisse et avec moins d'imperfections
- Réduction des risques de maladies chroniques : pathologies cardiovasculaires, cancer, diabète...
- Meilleure stabilité émotionnelle
- Amélioration du mental avec une clarté sans précédent
- Disparition de la constipation
- Evolution du palais des saveurs, du goût, des envies alimentaires (le corps s'adapte !)

## Mes conseils pour aborder cette étape de transition de manière sereine

- Ne pas se mettre la pression, le stress et l'anxiété causés par un objectif précis à atteindre peuvent être parfois plus dangereux que l'alimentation !
- N'ayez aucune attente, **allez-y pas à pas, expérimenter au quotidien, prenez du plaisir, écoutez-vous ;**
- **Faites plaisir à vos yeux**, faites des salades composées colorées, pleines de saveurs et textures différentes. Certains disent « **Eat the rainbow** » à chaque repas !
- **Essayez pendant 3 semaines** en changeant petit à petit votre alimentation, en la végétalisant d'avantage. Si **supprimer une catégorie d'aliment vous fait peur, alors incorporez** des fruits frais de saison à simplement croquer en dehors des repas, plus de légumes (alcalinisant) sous forme de jus ou de smoothie, troquez vos spaghettis de blé ou tout autre source amidonnée par des spaghettis de légumes, changez le pain blanc par du pain complet (privilégier le sans gluten, plus pour des raisons relatives à la modernisation des procédés de raffinage des farines qu'au gluten en soit) ou du pain Essène (à base de graines germées, c'est délicieux). Au quotidien, commencez votre journée par de l'eau, prenez le temps de vous réveiller, puis si vous avez faim, manger des fruits frais à la croque, faites vous un jus ou un smoothie (certains mélanges sont à éviter pour une bonne digestion), troquez les produits laitiers par des alternatives végétales ... Changez un repas par jour, puis deux, puis une journée entière un jour sur deux pour finalement tendre vers une alimentation la plus végétale et vivante possible. Petite remarque, gardez en tête que chaque individu a une histoire, une constitution, un tempérament et une toxémie différente. De ce fait chaque transition est individuelle, elle peut être plus ou moins rapide en fonction des critères précédemment cités mais également en fonction de son état d'esprit, de son quotidien personnel et professionnel, de son environnement (plutôt urbain ou plutôt naturel), etc. Cela peut prendre quelques mois comme 1 an ou plus.

**Il n'y a pas de règles universelles, mais des principes de base qu'il convient à chacun d'appliquer.**

---

# LES TECHNIQUES DE LA CUISINE VG

---

## Quelles sont les techniques utilisées ? *(Liste non exhaustive)*

En alimentation santé, et en l'occurrence vivante, il est important de rester simple. Alors un couteau de chef, un économe, quelques fourchettes, cuillères à soupe et à café, assiettes et verres sont largement suffisants pour commencer à végétaliser son alimentation et à y incorporer plus de cru.

Qui dit alimentation vivante, dit foison de saveurs, de couleurs, de textures, etc. On peut alors utiliser tout un panel de techniques en utilisant les ustensiles suivants :

- **Couteau de chef** pour tailler vos légumes (julienne, macédoine, mirepoix, brunoise, etc)
- **Blender de qualité** (tel que [l'Omniblend, vendu avec un sac à lait végétal](#))
- **Presse-agrumes**
- **Robot mixeur culinaire**
- **Spiralizer**
- **Extracteur à jus**
- **Déshydrateur**
- **Germoir** maison (pour les graines germées)
- Bocaux pour la fermentation
- **Mandoline** et **économe**

**“La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin.” Hippocrate**

---

LES RECETTES PRÉSENTES  
DANS CET EBOOK NE SONT PAS  
TOUTES CRUES, MAIS ELLES  
SONT TOUTES VÉGÉTALES.

---



# CRÈME DE CHAMPIGNONS

## CRUE

### INGREDIENTS

Pour 2 personnes

180 g de **champignons frais** (de Paris, Pleurote, etc.)

75 g de **céleri** branche (avec éventuellement les feuilles)

35 g d'**oignon rouge**

180 g de **lait d'amande nature** [si une soupe tiède est souhaité, le faire préalablement tiédir - cf. encadré ci-dessous]

40 g de **purée d'amande blanche**

1,5 càS de **sauce Tamari** (sauce soja sans gluten)

40 g de **dattes Medjool ou Sukkary** (2 à 4 dattes en fonction de leur taille)

**Poivre** (assaisonnement au goût)

#### Garniture :

2 càS de **pignons de pin**

**Persil frais** (ou tout autre herbe fraîche : coriandre, basilic, ...)

### COMMENT PROCÉDER ?

Mixer au blender tous les ingrédients de la soupe, verser dans un bol. Faire revenir les pignons de pin à la poêle à feu moyen et à sec, et émincer les herbes. Garnir la soupe de pignons de pin grillés et d'herbes fraîches.

**CRU ne veut pas dire forcément FROID** : les soupes et les jus crus ne sont pas réservés à l'été. En hiver, les légumes crus réchauffent l'organisme en lui offrant un cocktail de minéraux et de vitamines riches et faciles à assimiler. Les soupes crues sont à la fois digestes et rassasiantes. N'hésitez pas à les consommer à température ambiante ou servies dans des bols légèrement tiédés. Vous pouvez aussi choisir de les accompagner d'un plat chaud, préparé avec une cuisson douce.

[extrait de Cuisiner cru avec le régime Seignalet. 2016]

---

# SOUPE CRUE A L'ESPAGNOLE

---

## INGREDIENTS

Pour 2 personnes

### Pour la base :

2 belles **tomates mûres** (bio de préférence)

1 épi de **maïs cru** (bio de préférence)

3 càS de **sauce Tamari**

1 belle poignée de **menthe fraîche** (ou de basilic, coriandre ou persil)

**Epices** : Poivre, Piment doux comme souhaité pour l'assaisonnement

1 pincée de **piment d'Espelette** pour relever un peu la soupe

### Pour la garniture :

1 **avocat mûr**

1 **petite tomate**

Des **graines germées** (Alfalfa et Fenugrec par exemple)

Des petits **dès de concombre et/ou de céleri branche** (bio de préférence)

Des **herbes fraîches** émincées (basilic, persil, menthe, coriandre...)

## COMMENT PROCÉDER ?

Mixer au blender tous les ingrédients de la soupe, verser dans un bol et garnir de dès de légumes, graines germées et herbes fraîches.



# TARTINADE FROMAGERE

A LA CAROTTE - CRUE

## Pour le fromage frais de cajou nature :

2 cups de **noix de cajou** (300 g)

1/2 cup de liquide (le jus d'1 **gros citron + de l'eau**)

1 càS de sauce **tamari**

1 càc de **sel rose** de l'Himalaya (on peut tout à fait utiliser un autre sel non raffiné, comme le sel de Camargue si on veut rester en France)

2 càS de **levure alimentaire** (maltée)

1/4 càc **d'ail en poudre**

1 càc **d'oignon en granules**

## Pour la crème fromagère à la carotte :

1 ou 2 **dattes Medjool ou Sukkary** (25 g)

3 **tomates séchées** (au soleil, pas à l'huile) (10 g)

1 **jus d'orange frais** (70-75 g)

1 morceau de **gingembre frais** (entre 5 et 10 g en fonction de votre affinité pour le gingembre !)

2 - 3 **carottes** (250 g)

1 càS (15 g) de **sauce Tamari**

**Poivre au moulin** / 1 ou 2 pincées de **piment d'Espelette**

85 g de **fromage frais de cajou** ([recette ci-dessus](#))

## COMMENT PROCÉDER ?

Préparer le fromage frais de cajou : la veille, mettre à tremper les noix de cajou (les recouvrir d'eau dans un récipient) et les laisser toute une nuit.

Le lendemain, mettre les noix de cajou et tous les autres ingrédients du fromage frais de cajou dans un blender (pour ma part, j'utilise un blender puissant de la marque Omniblend). Mixer jusqu'à obtention d'une consistance homogène et crémeuse. A noter que si la pâte est trop épaisse, on peut allonger avec un peu plus d'eau (et de citron éventuellement). Réserver dans un récipient.

Préparer maintenant la tartinade fromagère à la carotte, en mettant l'ensemble des ingrédients dans le bol du blender (qui aura préalablement servi à faire le fromage frais de cajou, pas besoin de le rincer). Mixer jusqu'à obtention d'une tartinade homogène (si le mélange est trop épais, vous pouvez ajouter un peu d'eau).

Place à la dégustation ! (avec des bâtonnets de légumes, sur du pain, etc...)



---

# TARAMA VEGETAL

---

Inspirée de Marie Lafôret

## INGREDIENTS

Pour 1 grand pot

200 ml de **crème de soja** (1 briquette)

1 **yaourt de soja** (soit 90 g)

2 à 3 càS de **mélange algues du « pêcheur »** (en magasin bio)

100 g de **tofu fumé**

3 càS de **jus de citron**

1 pincée de **sel**, du **poivre** au moulin et des **épices au choix** (ici une pincée de piment d'Espelette)

1 càS de sauce **Tamari** (15 g)

25-30 g de **betterave crue** (pour la couleur)

3 càS de **graines de chia** (35 - 40 g)

## COMMENT PROCÉDER ?

Dans un bol, mettre les algues, la crème et le yaourt de soja en priorité afin que les algues se réhydratent légèrement. Ajouter le jus de citron et le reste des ingrédients petit à petit (sauf les graines de chia) et passer le tout au blender jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.

Verser cette dernière dans un récipient (ou un bocal à confiture suffisamment grand pour pouvoir le fermer), ajouter les graines de chia, mélanger et réserver au moins une nuit au frais.



# "HUMMUS" DE HARICOTS NOIRS

## INGREDIENTS

500 g de **haricots rouges cuits** (d'une conserve de 800 g net pour faciliter la recette - grande taille. Vous pouvez tout à fait cuire vos propres haricots)

50 g de **sauce tamari** (~3 càS)

90 g de **jus de citron jaune**

Le jus d'un **demi citron vert** (facultatif)

15— 20 g de **tomates séchées** (sèches, pas à l'huile!)

**Poivre** au moulin et **sel** non raffiné si besoin (car la sauce tamari est déjà bien salée, sauf si vous prenez la version allégée en sel)

1 càc de **Ras El Hanout** (mélange d'épices marocaines)

1/3 càc de **piment doux** (ou Paprika)

**Variantes** : on peut ajouter des épices différentes (comme du gingembre en poudre), de l'ail, de l'oignon, des herbes fraîches, etc. N'oubliez pas de goûter et d'ajuster les saveurs en fonction de vos envies, la cuisine c'est pour se faire plaisir !

## COMMENT PROCÉDER ?

Vider le jus des haricots rouges, bien les rincer à l'eau et les égoutter. Les mettre dans le bol du blender.

Ajouter le reste des ingrédients et mixer. On peut tout à fait ajouter un peu d'eau pour fluidifier la texture si c'est difficile. Si vous n'avez pas de blender, cette recette peut se faire à l'aide d'un robot mixeur.



---

# TARTINADE PETIT-POIS & MENTHE

---

Inspirée de Cléa cuisine

## INGREDIENTS

200 g de **petits pois congelés** (ou frais si de saison)  
2 à 3 belles poignées de **jeunes pousses d'épinards**  
2 tiges de **menthe fraîche** bien feuillues  
1 ou 2 **citrons verts** (70 g de jus)  
50 g de **purée d'amande ou de cajou**  
50 g de **pignons de pin**  
1 bulbe moyen d'un **oignon** nouveau (ou une gousse d'ail pour ceux qui préfèrent)  
1 pincée de **sel**  
Du **poivre au moulin**

## COMMENT PROCÉDER ?

Faire réchauffer les petits pois à la casserole à sec ou avec un fond d'eau bouillante quelques minutes afin de décongeler les petits pois. Vous pouvez également les sortir 4 à 6 h avant de faire la recette et les laisser décongeler à T° ambiante.

Pendant ce temps, étaler les pignons de pins sur un plaque allant au four et faire griller quelques minutes (mode grill à 180°C) les pignons. Attention, ça grille vite ! Vous pouvez également les faire torrifier à la poêle (à sec) en remuant régulièrement afin de ne pas brûler les pignons.

Dans le blender, mettre les petits pois décongelés et le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à homogénéisation et obtention de la texture désirée.

Cette tartinade est utilisable sur du pain complet que vous aurez préalablement fait griller ou simplement en guise de dip avec des bâtonnets de légumes.



# BOULETTES AUX PETITS POIS & PARMESAN VEGETAL

## INGREDIENTS

Pour 2 à 4 personnes

1 « œuf » de **graines de lin** (Réduire en poudre 1 càS de graines de lin, les mettre dans un bol et ajouter 2 càS d'eau. Laisser gonfler le temps de préparer le reste de la recette.)

2 **gousses d'ail** moyennes

2 tasses de **petits pois** surgelés (environ 300 g)

50 g de **concentré de tomates** à 28% (2 grosses càc)

30 g de **tomates séchées** (au soleil pas conservées dans l'huile)

1/3 tasse de [parmesan végétal](#) ([recette en ligne sur le blog](#))

1/3 à 1/2 càc de **sel non raffiné**

Du **poivre au moulin** / 1 **pincée de piment d'Espelette** / 1/2 càc de **piment doux** (ou paprika)

1 càc de **d'herbes de Provence** séchées

3 càc (35 g) de **farine de pois chiches**

## COMMENT PROCÉDER ?

A feu moyen, chauffer une poêle. Une fois chaude, ajouter 1 càS de huile d'olive, l'ail émincé et les petits pois. Laisser cuire 5 à 8 min. Ajouter alors le concentré de tomates, et mélanger grossièrement pendant 20 à 30 sec. Placer le mélange obtenu dans votre robot culinaire, ajouter les tomates séchées et les épices. Mixer pour obtenir une sorte de pâte grossière (si votre robot est trop petit, procédez en 2 fois). Dans un saladier, verser la mixture obtenue, et ajouter l' « œuf » de graines de lin, le parmesan végétal et la farine de pois chiches. A l'aide d'une cuillère ou spatule, mélanger le tout pour obtenir une pâte.

Former des boules à l'aide de vos mains. Une fois que toutes les boules sont formées, faire chauffer une poêle et une càS d'huile d'olive. Faire revenir les boules sur plusieurs de leurs côtés.



# Raw Chili



## CHILI REVISITÉ

CRU

### INGREDIENTS

Pour 4 personnes

#### Pour les légumes :

120 g de **céleri branche**

100 g de **courgette crue**

30 g **oignon rouge** (3/4 oignon rouge)

120 g de **carotte** (environ 2)

3 gros **champignons de Paris** (blanc ou bruns)

75 g de **poivron** (vert, rouge, jaune au choix)

100 g de **maïs cru** (1,5 épis)

#### Coriandre fraîche

Pour la décoration : avocat, graines germées, oignon vert

#### Pour la sauce :

500 g de **tomates fraîches** (cœur de bœuf par exemple)

1 **betterave crue** (150 g)

40 g de **tomates séchées** (au soleil, pas conservées dans l'huile)

Ou 20 g de tomates séchées et 30 g de concentré de tomates à 28%

10 g **oignon rouge** (1/4 oignon rouge restant)

1 bulbe d'un **oignon vert** (15 g)

1 poignée de **persil ou basilic frais**

2 càc de **miso blanc** (30 g)

1 càc de **piment doux** (paprika)

1/2 càc de **gingembre en poudre**

1 càc de **Ras El Hanout**

1 pincée de **piment d'Espelette**

2 pincées de **sel rose de l'Himalaya** (ou tout autre sel non raffiné)

1 ou 2 **dattes Medjool ou Sukkary** (25 g)

2 càS (30 g) de **sauce Tamari**

1 jus de **citron vert** (30 g)

1 càS de **graines de lin**

## Raw Chili



# CHILI REVISITÉ

CRU

## COMMENT PROCÉDER ?

### Préparer les légumes :

Laver et couper tous les légumes en petits dès.

Emincer la coriandre fraîche. Réserver le tout dans un grand saladier.

### Préparer la sauce :

Laver les légumes, éplucher la betterave et couper-les en morceaux grossiers. Préparer le reste des ingrédients, et mettre le tout dans un blender. Mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

Verser la sauce dans le grand saladier contenant les légumes et mélanger.

Servir avec des morceaux d'avocat sur le dessus, des graines germées, des herbes fraîches, des crackers crus...

---

# LASAGNES REVISITÉES

CRUES

---

## INGREDIENTS

Pour 2 à 4 personnes

**Couche 1 - Fromage de noix de cajou :** voir p 12

**Couche 2 - « Bolognaise » végétale :**

200 g de **tomates fraîches**

100 g de **carottes**

125 g de **poivron rouge**

40 g de **céleri branche**

50 g de **cerneaux de noix** (noix de Grenoble)

30 g de **tomates séchées** (au soleil)

**Thym frais** (autant que désiré)

45 g de **dattes Medjool ou Sukkary** (pelées et dénoyautées, éventuellement trempées 5 min dans l'eau tiède au préalable)

**Couche 3 - Sauce verdoyante :**

140 g de **petits pois** congelés (à sortir du congélateur la veille au soir) ou frais si de saison

10 g de **basilic frais** (une belle poignée)

1 petit bulbe d'un **oignon** nouveau (15 g environ)

35 g de jus de **citron jaune**

30 g de **purée d'amande blanche**

25 g de feuilles de **chou Kale bio** (sans la tige centrale)

**Pour les lasagnes :** 2 ou 3 **courgettes** selon leur taille (bio de préférence car nous gardons la peau)



---

# LASAGNES REVISITÉES

CRUES

---

## COMMENT PROCÉDER ?

**Couche 1 - Fromage de noix de cajou :** suivre les instructions de la page 12

**Couche 2 - « Bolognaise » végétale :**

Dans un robot culinaire avec lame en S, mettre l'ensemble des ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une sorte de bolognaise plus ou moins grossière.

**Couche 3 - Sauce verdoyante :**

Dans le bol d'un blender, mettre l'ensemble des ingrédients et mixer jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

**Pour les lasagnes :**

A l'aide d'une mandoline, couper de fines tranches de courgettes dans la longueur.

**Montage :**

Au fond d'un grand moule avec rebord (ou alors des petits moules individuels), tapisser le fond de lamelles de courgettes se chevauchant. Répartir la bolognaise végétale en couche. Recouvrir de lamelles de courgettes (se chevauchant), et appliquer une couche de fromage de cajou. Recouvrir à nouveau de lamelles de courgettes, suivi de la sauce verdoyante et finir par une couche de lamelles de courgettes.

Garnir de tranches (ou dès) de tomates fraîches, de basilic frais et de [parmesan végétal](#) ([recette en ligne sur le blog](#))

**Note:** l'ordre des couches est à moduler selon les préférences de chacun ! Vous pouvez continuer à alterner les couches s'il reste de chaque préparation.



---

# WRAPS CRUS PATATE DOUCE

---

## INGREDIENTS

400 g de **patate douce** crue (épluchée et coupée en morceaux)  
40 g de **tomates séchées** (au soleil, pas conservées dans l'huiles, bio de préférence)  
20 g **d'oignon jaune**  
60 g de **dattes Medjool ou Sukkary** (préalablement trempées 5 min dans l'eau tiède)  
4 càS (55 g) de **sauce Tamari**  
1/2 càc de **gingembre en poudre**  
1/2 càc de **Ras El Hanout**  
**Poivre** au moulin  
10 g (1 càS) de **vinaigre de cidre bio**  
200 g **eau** (environ 1 cup)  
120 g de **graines de lin blond** (environ 3/4 cup)

## COMMENT PROCÉDER ?

Mettre tous les ingrédients sauf les graines de lin dans le bol du blender et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser cette préparation dans un saladier.

En parallèle, broyer les graines de lin en poudre soit avec votre robot culinaire, soit avec un moulin à moulin le café.

Ajouter les graines de lin dans le saladier et mélanger pour bien les répartir. La préparation va rapidement épaissir.

Étaler la préparation de l'épaisseur et du format souhaité sur les plaques de votre déshydrateur recouvert de papier cuisson (ou de feuille Teflex s'il en existe adaptée à votre déshydrateur).

Déshydrater entre 7 à 12 h à 42°C jusqu'à ce que les wraps soient secs mais toujours souples. Couper les bords aux ciseaux pour avoir des bords droits comme sur la photo.

**Suggestion de plat** : garnir les wraps de [fromage de cajou](#) et les fourrer de légumes crus de toute sorte (taliatelles de carottes, spaghetti de courgette, feuille de basilic, champignon, avocat, etc).



Wrap cru de courgette (recette ci-contre), sauce fromagère cajou betterave, jeunes pousses d'épinard, spaghettis de courgette et parmesan végétal



# WRAPS CRUS COURGETTE

## INGREDIENTS

25 g de **tomates séchées**

30 g de **dattes Medjool ou Sukkary** (préalablement trempées 5 min dans l'eau tiède)

1 **échalote** (20 - 25 g)

2 càS (25 - 30 g) de **sauce Tamari**

200 g de **courgette crue**

160 g de **d'épinard frais**

1 jus de **citron + un peu d'eau** pour un total de 115 g

1/2 càc de **piment d'Espelette**

**Poivre** au moulin

1/3 càc de **gingembre en poudre**

100 g de **graines de lin** (mélange de blond et de brun possible)

## COMMENT PROCÉDER ?

Mettre tous les ingrédients sauf les graines de lin dans le bol du blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée peu épaisse. Verser cette préparation dans un saladier.

En parallèle, broyer les graines de lin en poudre soit avec votre robot culinaire, soit avec un moulin à moulin le café.

Ajouter les graines de lin dans le saladier et mélanger pour bien les répartir. La préparation va rapidement épaissir.

Étaler la préparation de l'épaisseur et du format souhaité sur les plaques de votre déshydrateur recouvert de papier cuisson (ou de feuille Teflex s'il en existe adaptée à votre déshydrateur.)

Déshydrater entre 7 à 12 h à 42°C jusqu'à ce que les wraps soient secs mais toujours souples.

**Suggestion :** garnir les wraps de tartina de fromagère à la betterave par exemple et les fourrer de légumes crus de toute sorte (taliatelles de carottes, spaghetti de courgette, feuille de basilic, champignon, avocat, etc).



---

# TIRAMISU

VEGETAL

---

## INGREDIENTS

### Pour le gâteau :

70 g de **farine de châtaigne** (ou tout autre farine de son choix : riz, seigle, blé...)

35 g de **fécule de maïs**

1 càc (3 g) de **bicarbonate de soude**

1 cup de **liquide** (170 g d'eau tiède contenant 1 càc de [YANNOH INSTANT](#), une alternative au café fabriquée à partir de grains torréfiés (orge et seigle), avec de la chicorée et de glands)

1/2 càc **d'extrait de vanille concentré**

25 g de **purée d'amande**

1 càc de  **vinaigre de cidre bio** (cf. notes p 24)

1/2 càc de **sel**

1 càs de **cacao en poudre non sucré**

50 g de **sucre rapadura**

### Sirop (pour 1/3 cup) :

1 càc de **sirop d'agave**

1 càs de **Cointreau**

Qsp **eau**

### Pour la « mascarpone » végétale :

250 g de **crème de coco en brique**

140 g de **purée de cajou** (4 càs)

80 g de **sirop d'agave** (4 càs)

1 càc **d'extrait de vanille concentré**

1 càc de **poudre de vanille**

2 **yaourts de soja** (180 g)

Si la texture vous semble trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu de lait végétal.

## COMMENT PROCÉDER ?

### Préparer le gâteau (ou utiliser des spéculoos et passer aux étapes suivantes !):

Préchauffer le four à 180°C.

Huiler légèrement un moule à cake et le fariner (à la place de la farine, vous pouvez utiliser du cacao en poudre).

Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le cacao. Mélanger pour homogénéiser. Verser les liquides (le Yannoh Instant, la purée d'amande et la vanille) dessus et bien mélanger en s'assurant qu'aucun grumeau ne reste.

En dernier, ajouter le vinaigre de cidre et mélanger (cf. note ci-dessous). Verser de suite la préparation dans le moule à cake et enfourner pour environ 30 min de cuisson (la pointe du couteau doit ressortir sèche).

Laisser refroidir 10 à 15 min et démouler le cake. Il se peut que ce dernier soit friable, et c'est normal. A l'aide d'un couteau, trouser le dessus du cake un peu partout et verser le sirop de manière homogène à l'aide d'une cuillère à soupe afin de l'imbiber. Le sirop permet de rendre moelleux et légèrement collant le cake pour apporter de l'onctuosité au tiramisu.

**Préparer la mascarpone végétale :** mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une crème homogène et assez épaisse.

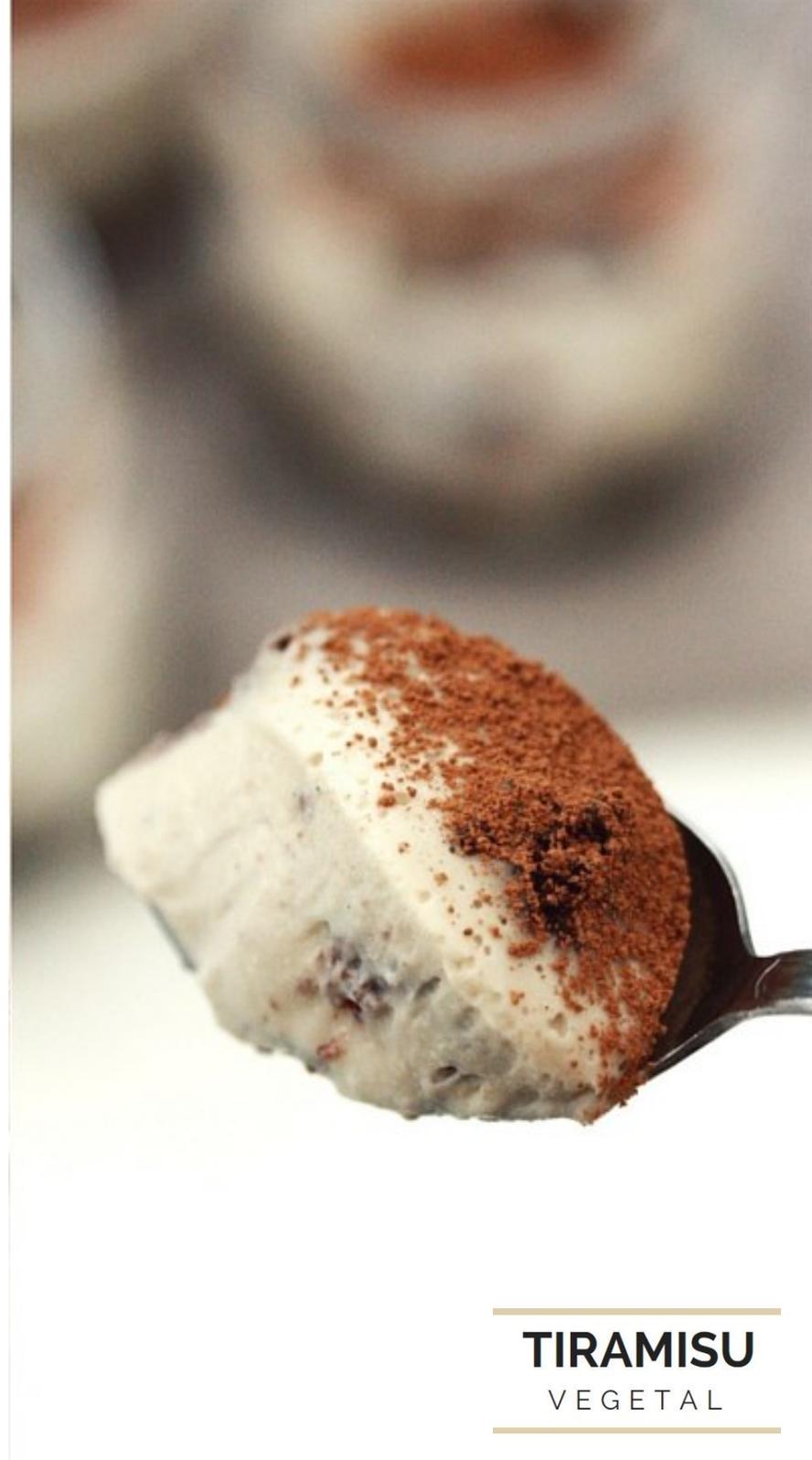
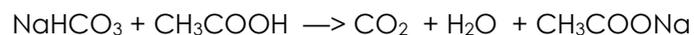
**Dressage :** mettre des morceaux de gâteau émiettés dans le fond de grandes verrines individuelles, recouvrir de mascarpone végétale (vous pouvez tenter de faire 2 couches de chaque si la taille de vos verrines le permettent et si vous êtes moins nombreux).

Réserver au frais pendant au moins une nuit afin que la mascarpone prenne.

Saupoudrer de poudre de cacao sur le dessus avant de servir.

Déguster !

**Note :** L'association vinaigre de cidre (qui contient 5% d'acide acétique) et bicarbonate de soude permet de faire une réaction acido-basique qui produira du CO<sub>2</sub> (gaz qui fera gonfler le gâteau), de l'eau et des ions acétate. Une fois la réaction réalisée, si on laisse cuire plus longtemps le gâteau, une réaction de caramélisation se fera entre les sucres et l'eau. Pour les plus scientifiques d'entre vous, voici la réaction acido-basique :



---

# FONDANT AU CHOCOLAT

SANS BEURRE, SANS OEUF, SANS GLUTEN

---

## INGREDIENTS

Pour 8 caissettes à cupcakes individuelles de diamètre 6 cm :

140 g de **chocolat noir à pâtisser**

200 g de **crème de soja cuisine** (marque [SOY](#) par exemple)

40 g d'**eau minérale**

30 g de **farine de riz complète**

20 g de **fécule de maïs** (bio ou Maïzena)

40 g de **purée d'amande blanche**

20 g de **sirop d'agave**

1 pincée de **sel**

**Notes:** pour ceux qui ne souhaitent pas de soja, vous pouvez utiliser du lait de coco, marque [ECOMIL](#) par exemple. Dans ce cas, ne pas ajouter les 40 g d'eau car la consistance est plus fluide que la crème de soja.

**Suggestions :** servir accompagné d'un coulis de fruits rouges cru ou d'une compote maison peu sucrée.

## COMMENT PROCÉDER ?

Préchauffer le four à **200°C**.

Au bain marie, faire fondre le chocolat cassé en morceaux avec la crème de soja, en prenant soin de remuer régulièrement et d'éviter de trop cuire le chocolat (risque de déphasage de la phase grasse).

Pendant ce temps, peser les autres ingrédients et les verser dans un saladier.

Une fois le chocolat fondu, verser dans le saladier contenant les autres ingrédients et homogénéiser afin d'obtenir une préparation la plus lisse possible.

Remplir les moules à cupcakes (la pâte ne va pas gonfler) et enfourner pour **5 min** (pas plus ! Cela permet de ne pas trop cuire les fondants afin que le cœur reste coulant, et d'éviter l'obtention d'une texture dense et compacte).





Mon petit frère Lukas vous salut :)

---

# MILLE MERCI

## POUR VOTRE INTERET ENVERS PIMP ME GREEN

---

Le mot de la fin : j'espère que ces recettes vous ont plu. Si vous souhaitez plus de recettes, vous pouvez aller consulter la page INDEX du blog.

Sachez que je reste à votre entière disposition pour toute question que vous pourriez avoir, alors si besoin, n'hésitez pas à me contacter via le formulaire de contact sur le blog

→ c'est par [ICI](#).

---

"VOTRE TEMPS EST LIMITÉ, NE LE GÂCHEZ PAS EN MENANT UNE EXISTENCE QUI N'EST PAS LA VÔTRE. NE SOYEZ PAS PRISONNIER DES DOGMES QUI OBLIGENT À VIVRE EN OBÉISSANT À LA PENSÉE D'AUTRUI. NE LAISSEZ PAS LE BROUHAHA EXTÉRIEUR ÉTOUFFER VOTRE VOIX INTÉRIEURE. AYEZ LE COURAGE DE SUIVRE VOTRE CŒUR ET VOTRE INTUITION. L'UN ET L'AUTRE SAVENT CE QUE VOUS VOULEZ RÉELLEMENT DEVENIR. LE RESTE EST SECONDAIRE."

STEVE JOBS  
STANFORD UNIVERSITY.2005

---

Auto-édition - Version Novembre 2016