

Tarte à la lime et au kiwi

Pour une tarte de 8 ou 9 pouces; 8 portions

Croûte

- 2 tasses noix de coco râpée non sucrée et séchée
- 3 cuillères à soupe de sucre de canne brut (voir note)
- 3 cuillères à soupe de chair de noix de coco jeune

Garniture

- 1/2 tasse de jus de lime
- 1/2 tasse de dattes medjool dénoyautées
- 1/4 tasse de nectar d'agave, et en plus au goût
- 2 tasses d'avocats écrasés (3-4 avocats)
- 4 kiwis tranchés finement

Tapissez une moule à tarte de 8 ou de 9 pouces avec du papier parchemin coupé en rond. Mélangez le jus de lime et les dates dans un petit bol et laissez tremper pendant quelques minutes pour ramollir les dates.

Pour faire la croûte, placez la noix de coco séchée et le sucre de canne brut dans un robot culinaire muni de la lame en S et mélangez jusqu'à ce que le mélange ressemble à une poudre fine. Ajoutez la jeune noix de coco et mélangez à nouveau, jusqu'à ce que le mélange colle ensemble quand il est pressé entre le pouce et les doigts. Transvidez la croûte dans le moule à tarte tapissée de papier parchemin. En faisant un léger mouvement circulaire avec votre paume et vos doigts, distribuez uniformément les miettes sur le fond et les côtés du moule. Pressez la croûte fermement dans le moule tapissé de papier parchemin.

Pour la garniture kiwi-lime, placez le mélange de jus de lime et de date et le sirop d'agave dans un mélangeur Vita-Mix ou à haute vitesse et mélangez jusqu'à une consistance lisse. Ajoutez les avocats écrasés et mélangez encore une fois, jusqu'à consistance crémeuse. Goûtez et ajoutez plus de sirop d'agave, si nécessaire. Versez la garniture dans la croûte. Réfrigérez la tarte au congélateur pendant au moins 2 heures, jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment ferme pour la couper.

Juste avant de servir, décorer joliment les kiwis coupés en fines tranches sur le dessus de la tarte, pour complètement couvrir la garniture.

Note : Rapadura est une marque populaire de sucre de canne brut. Elle est faite par déshydratation du jus de canne à sucre à basse température.

Les avocats rendent la garniture verte et crémeuse et personne ne saura qu'ils sont l'ingrédient secret!

NOTES :

Soupe crémeuse jardinière

Pour 4 portions

- 1 1/2 tasses d'eau et de l'eau en plus pour diluer, si nécessaire
- 1/2 tasse de jus d'orange frais
- 1 concombre coupé
- 1/2 bouquet de chou frisé ou lacinato coupé grossièrement
- 1 oignon vert haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/4 tasse de persil haché
- 1/2 tasse de coriandre hachée
- Pincée de poivre de Cayenne
- 2 cuillères à soupe de miso blanc léger
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 avocat, coupé

Placez tous les ingrédients sauf l'avocat dans un mélangeur et mélangez jusqu'à une consistance lisse. Ajoutez l'avocat et mélangez encore jusqu'à une consistance lisse (ajoutez de l'eau pour diluer si nécessaire). Servez immédiatement.

Variantes : Vous pouvez utiliser une variété de légumes dans les soupes jardinières, tels que les concombres, les courgettes, les tomates, le poivron, le céleri, le chou frisé ou lacinato et les épinards. Choisissez parmi une variété d'herbes fraîches aussi, comme le persil, l'aneth, la coriandre et le basilic.

L'action de se servir d'un mélangeur fait en sorte qu'une grande quantité de légumes est concentrée dans un petit volume, ce qui facilite le fait d'obtenir tous les légumes dont vous avez besoin chaque jour.

NOTES :

Nouilles de courgette avec sauce marinara

Pour 6 portions

Ingrédients de la sauce marinara :

- 2 tomates coupées
- 1 tasse de tomates séchées au soleil, trempées pendant 2-4 heures, égouttées et coupées
- 1 poivron rouge coupé
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 cuillère à café de sel de mer, ou au goût
- Pincée de poivre de Cayenne
- Pincée de poivre noir fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe de basilic frais haché ou 2 cuillères à café de basilic séché
- 1 cuillère à soupe d'origan frais ou 1 cuillère à café d'origan séché

Ingrédients pour les nouilles :

- 6 courgettes moyennes pelées et coupées en tiers

Placez tous les ingrédients de la sauce marinara dans un robot culinaire muni de la lame en S et mélangez jusqu'à une consistance lisse. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à trois jours. Transformez les courgettes en nouilles en utilisant un éplucheur ou un découpeur en spirale (taille-légumes). Mélangez les nouilles de courgettes avec assez de sauce marinara pour bien les napper et servez immédiatement. Servez avec la sauce marinara supplémentaire comme à-côté.

« Pâtes » *Puttanesca* : Ajoutez 1/4 tasse d'olives Kalamata tranchées à la sauce.

Cette sauce marinara a le même goût que la sauce originale. Votre famille et vos amis penseront qu'elle a mijoté pendant des heures.

NOTES :

Pas un pâté au thon

Pour 4 portions

- 1 tasse de graines de tournesol trempées pendant 8-12 heures, égouttées et rincées
- 1/2 tasse d'amandes trempées pendant 8-12 heures, égouttées et rincées
- 1/4 tasse d'eau
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/2 cuillère de sel de mer
- 1/4 tasse de céleri haché
- 2 cuillères à soupe d'oignon rouge haché
- 2 cuillères à soupe de persil haché

Placez les graines de tournesol, les amandes, l'eau, le jus de citron et le sel dans un robot culinaire muni de la lame en S et mélangez pour former une pâte. Arrêtez de temps en temps pour racler les parois du bol avec une spatule en caoutchouc. Transférez dans un bol et ajoutez le céleri, l'oignon et le persil. Mélangez bien. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant cinq jours.

Pas une salade de saumon : Ajoutez 1/2 tasse de carottes râpées au robot culinaire avec les amandes, les graines de tournesol, l'eau, le jus de citron et le sel. Remplacez le persil avec 2 cuillères à soupe d'aneth frais haché ou 2 cuillères à café séché.

Pas un pâté au thon est l'accompagnement parfait à une salade verte et fait une merveilleuse farce pour une tomate ou un poivron rouge coupés en deux.

NOTES :