

Cretons crus

Ingrédients :

- 1 tasse d'amandes trempées, rincées, débarrassées de leur peau brune
- 1 petite gousse d'ail
- 1 mince tranche d'oignon (environ 1 c. à soupe)
- 2 c. à soupe de levure alimentaire Red Star
- 1 c. à soupe de tamari (ou nama shoyu ou Braggs)
- 1 c. à thé de basilic séché
- 1 c. à thé de toute-épice (piment de la Jamaïque)
- 1 ml de clou de girofle moulu (le bout de la cuillère à thé)
- 2 ml de cannelle moulue

Mélangez tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture de cretons.

Tapenade aux olives

Ingrédients

- 1 tasse de graines de tournesol trempées 8 heures, bien rincées et égouttées
- 1 tasse d'olives Kalamata dénoyautées, bien tassées
- 1 ½ gousse d'ail moyenne
- 1/3 tasse d'onion rouge
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'origan
- ¼ tasse de persil frais

Mélangez le tout au robot et dégustez sur des craquelins, du pain, dans vos rouleaux végétaux.

Humus de pois chiches germés

Faire germer une tasse de pois chiches, quand c'est fait, vous pouvez les « décrudir » en les passant 3-4 minutes à la vapeur ou les laisser tel quel.

Les mettre dans le robot avec :

- ¼ tasse de tahini (beurre de sésame)
- ½ jus de citron
- Un peu de sirop d'érable
- Une gousse ou deux d'ail
- Sel ou tamari
- Eau

Épicier au goût avec curcuma, cari, cumin en poudre

Chips de Kale

Enlever la « côte » de la feuille de Kale

Couper les feuilles en bouchées

Badigeonner avec la sauce suivante que vous battez à la main :

- ½ tasse de tahini (beurre de sésame)
- Jus de ½ citron
- Sirop d'érable, un peu
- Tamari ou sel
- Ail en poudre
- Une pincée de cayenne
- Eau

Faire déshydrater à 110o F durant quelques heures, jusqu'à ce que les feuilles soient sèches et croustillantes.

Garder dans un contenant hermétique.

Lait d'amandes

Ingrédients

- 1 tasse **d'Amandes crues**
- 3 tasses **d'Eau de Source**
- 1 cuil à soupe de **Sirop d'Agave**
- 1 pincette de **Sel de Mer Gris**



Ces 2 éléments sont facultatifs

Instructions

1. Faire tremper dans de l'Eau de source les amandes, au moins 6 heures.*
2. Une fois le temps de trempage écoulé, bien rincer les amandes à l'eau.
3. Vous avez maintenant le choix d'enlever la peau des amandes ou pas, ça reste une question de choix. Personnellement, je préfère la garder, car les tanins qu'elle comporte auraient des propriétés anti-inflammatoires et anticancérigènes.
4. Mettre les amandes ainsi que la moitié des 3 tasses d'eau de source dans le **Mélangeur**.
5. Réduire les amandes en crème et rajouter le reste de l'eau et des ingrédients.
6. Filtrer à l'aide d'une passoire très fine ou encore une mousseline.
7. Récupérer la pulpe du lait d'amandes... elle va servir pour une recette de biscrus ou de pâte à tarte.
8. Tranférer le lait dans des pots en verre hermétiquement fermé, mettre au frigo et... déguster!

* Le mieux est de mettre à tremper les amandes avant d'aller se coucher si on peut faire le lait le matin, sinon les mettre avant de partir travailler si on ne peut faire le lait que le soir.

Lait au chocolat

Ajouter 3 c. à thé de poudre de cacao, un peu d'essence de vanille et du sirop d'érable ou d'agave au goût (si vous n'en avez pas ajouté à la recette de base).

Tarte pour CacaoHolic... prête en 5 minutes!



Ingrédients :

Base (croûte)

- 1 tasse de **Noix de Grenoble**
- 1 tasse **d'Amandes**
- 1 tasse de **Dattes** dénoyautées
- 1/4 tasse de **Cacao cru** (ou de caroube)

Ou l'équivalent en pulpe

Crémage

- 1/2 tasse de Cacao cru
- 1/4 tasse de Beurre de Noix de Coco
- 1/4 tasse de Sirop d'Agave (ou d'érable)

Instructions

1. Préparer la base en mélangeant les noix de Grenoble et amandes dans un robot afin d'obtenir une poudre fine (ou n'utiliser que la pulpe restant d'un lait de noix ou un mélange de pulpe et de noix).
2. Rajouter les dattes (de préférence de Medjool) dénoyautées et 1/4 tasse de poudre de cacao crue et bien mélanger.
3. Avec vos mains, confectionner des boules avec ce mélange. Si vous aplatissez ces boules, vous obtiendrez des biscrus que vous déshydratez quelques heures ou mangez tel quel.
4. Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients pour le crémage. L'huile de noix de coco est plus ou moins molle selon la température ambiante, vous pouvez la chauffer au bain-marie ou au déshydrateur si elle est figée.
5. Couvrir la base de ce crémage, décorer avec des fruits coupés ou séchés ou parsemer de noix de coco.
6. Conserver au frigo pendant quelques jours, la texture deviendra plus ferme.
Un vrai délice !

