

Atelier de cuisine végétalienne

Soupe crue courgettes et basilic (4 pers)



Ingrédients:

- 2 petites courgettes
 - 1/2 concombre
 - 1/2 mini-piment (optionnel)
 - 3 pincées de sel
 - 1 pincée de poivre
 - 1 càs d'huile de coco
 - 2 càc de jus de citron vert
 - 7 feuilles de basilic
 - 1 branche de céleri
 - 50 ml d'eau, ou plus ou moins selon votre goût
- Il suffit de tout mettre dans le blender et de mixer! Verser dans un bol, et déposer sur le dessus une brunoise de concombre et quelques graines de courge pour le croquant.!

Zoom sur...

La courgette

La courgette doit être consommée à l'italienne, lorsqu'elle est encore jeune et petite. Donc au magasin, choisir les courgettes les plus petites! Leur saveur est alors plus prononcée, et elles restent facilement croquantes après une légère cuisson. C'est un tonique yin de l'estomac, du gros intestin et de la rate, et grâce à ses 95%

d'eau elle est parfaite dans les situations de chaleur. Parmi ses nutriments, retenir qu'elle est une excellente source de manganèse, qui aide à faciliter le métabolisme des protéines et des glucides, et active les enzymes responsables de l'utilisation d'autres importants nutriments. Elle n'est pas en reste niveau antioxydants car elle est une excellente source de vitamine C, mais aussi de deux types de caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine et bêta-carotène). Enfin, c'est une bonne source de calcium mais aussi d'autres nutriments qui favorisent la santé des os, comme le magnésium et le phosphore (eh oui, car il n'y a pas que le calcium qui compte!).

Le concombre

On dit du concombre qu'il nourrit la rate, le gros intestin, la vessie et les poumons. C'est un aliment froid, parfait dans les situations de chaleur. Mais pour moi le grand intérêt du concombre, ce qui fait de lui un des "aliments beauté" par excellence, c'est sa capacité à éliminer les toxines, à nettoyer et purifier le sang. Il contient une enzyme digestive, l'érépsine, qui broie les protéines, nettoie les intestins, et aide à expulser les parasites intestinaux. En usage externe (cosmétologie), il a de formidables propriétés adoucissantes et apaisantes. Grâce à ses 90% d'eau, c'est un légume très hydratant. Point de vue nutritionnel, il est une excellente source de silice, et une bonne source de potassium, magnésium, de fibres et de vitamine C, mais aussi de vitamine A et de manganèse (qui luttent contre les radicaux libres), de molybdène (qui détoxifie les sulfites) et de tryptophane (qui favorise le sommeil).

Rouleaux de printemps sauce d'arachide (4 pers)



*** Sauce:**

1 cuillerée à soupe de beurre d'arachide (ou amande)

1 cuillerée à soupe de Hoi Sin sauce

1 gousse d'ail émincée

1 cuillerée à thé d'huile de canola

1 cuillerée à thé de vinaigre de riz

1/4 tasse eau

Faire chauffer dans une petite casserole l'huile et l'ail,

ajouter le beurre d'arachide et le Hoi Sin sauce, eau , mélanger jusqu'à consistance homogène, jusqu'à ébullition.

Fermer le feu, ajouter le vinaigre. Bien mélanger et laisser refroidir.

*** Rouleaux:**

12 feuilles de riz

1 carotte en julienne

1 betterave blanche en julienne

1 betterave rouge en julienne

12 feuilles de basilic Thaï

12 feuilles de menthe

un peu de coriandre

2 morceaux de tofus frits coupés en julienne

Faire tremper rapidement chaque feuille de riz dans l'eau froide et la posez sur une assiette. (tremper 4 feuilles)

Posez un peu de carotte, de betterave rouge et blanche, du tofu, 1 feuille de basilic, 1 feuille de menthe, un peu de coriandre.

Rabattez les 2 côtés de la feuille de riz et commencez à rouler.

Après avoir roulé les 4 rouleaux, faire tremper les 4 autres feuilles.

Déguster les rouleaux en trempant dans la sauce.

Boules de dattes, noix et coco (2 douzaines de boules)



2 tasses de noix de Grenoble

1 tasse de coco râpé séché non sucré plus 1 demi-tasse pour rouler les boules.

2 tasses de dates mous et dénoyautés.

2 c-à-table d'huile de coco

1 demi c-à-thé de sel

1 c-à-thé d'extrait de vanille liquide.

Dans un robot culinaire , mettre les noix avec le coco râpé , mettre en marche , (consistances très grossièrement granuleux). Ajouter les dates , l'huile de coco, le sel et la vanille liquide. Faire marcher le robot, jusqu'à l'obtention d'une substance homogène.

Façonner des boules (quantité d'une cuillerée à thé) , rouler dans le coco râpé.

Les étaler sur du papier sulfurisé et sur une plaque de cuisson. mettre au frigo 2 heures, avant de consommer. (sinon trop mous).

Les boules peuvent être gardées au frigo dans un contenant hermétique jusqu'à 1 semaine.

Elles peuvent être aussi congelées.