



**RECUEIL DE
RECETTES
DE MA VIE
D'AVANT**

Sohan Tricoire



Recueil de recettes de ma vie d'avant...

Suite à un sondage sur [Instagram](#), vous avez massivement demandé que je vous fasse une petite surprise à l'occasion des 1000 abonné·es sur mon compte. Voici donc la surprise que j'ai décidé de vous faire, dont je vous détaille d'abord un peu le contexte...

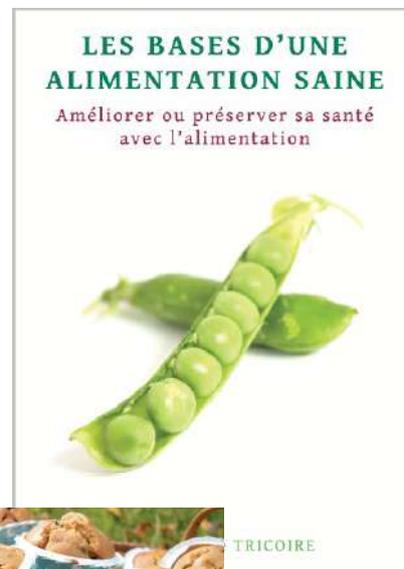
Dans une vie précédente (bon, il y a seulement quelques années en fait), j'étais naturopathe. Je racontais n'importe quoi sur la santé et l'alimentation, parce que j'ai été formé·e pour avoir l'assurance et le sentiment de légitimité me permettant de propager les bêtises qui m'ont été enseignées. Pendant cette période, j'ai publié deux livres, aujourd'hui retirés de la vente. Deux livres où je disais n'importe quoi (d'où le retrait). Mais où je livrais aussi quelques unes de mes recettes, pas dégueulasses du tout ! C'est sûrement tout ce qu'il y a à sauver de cette expérience de la publication d'ouvrages. Voici donc quelques unes de ces recettes, que je livre aujourd'hui un peu en vrac dans ce PDF en libre accès !

Mais attention, je préfère prévenir que ce sont des recettes qui ont été pensées avec un prisme « naturopathique ». Vous trouverez donc peu ou pas de gluten là dedans (d'où les farines chelou et le psyllium pour compenser l'absence de gluten dans les gâteaux...), et des ingrédients pas très courants (perçus comme « meilleurs »), tels que des dattes à la place du sucre par

exemple. Bref, je vous livre les recettes en l'état, mais n'hésitez pas à les adapter en utilisant des ingrédients plus courants (et moins coûteux!!!) si d'aventure vous aviez envie de les tester, à vos risques et périls ! (du genre de la farine de blé à la place de la farine de riz, de la levure chimique à la place du bicarbonate de soude, etc...)

Au passage, j'en profite pour vous suggérer quelques ressources dans le cas où vous voudriez porter un regard critique sur la naturopathie :

- Une série d'articles que j'ai rédigés à ce sujet : <https://sohan-tricoire.fr/regard-critique-sur-la-naturopathie/>
- La lecture de ces articles en vidéo, s'il vous est plus confortable d'écouter que de lire (1h35 de vidéo) : <https://youtu.be/WMdexlcU0HI>



Ah, si vous vous demandez : les quelques photos sont de moi



Scones à l'orange et à la cannelle

- 150g de farine de pois chiches
- 100g de poudre de noisettes
- 1 cuillère soupe bombée de cannelle
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150g de quinoa
- 1 pomme moyenne
- 1 orange à jus
- 50g de pâte de dattes
- 100g de raisins secs

Mixer le quinoa pour obtenir une farine grossière. Mélanger avec la farine de pois chiches, la poudre de noisettes, la cannelle et le bicarbonate de soude.

Prélever le zeste de l'orange et l'ajouter aux farines. Presser l'orange pour récupérer le jus et la pulpe. Verser dans le blender et ajouter la pomme en dés, la pâte de dattes en dés et l'huile. Mixer pour obtenir une texture homogène. Ajouter ce mélange aux farines et mélanger à la cuillère.

Ajouter les raisins secs et former une boule de pâte.

Sur une plaque de cuisson, aplatir la boule pour former un disque épais d'environ 25cm de diamètre. A l'aide du bord d'une pelle à tarte, découper 8 parts et les espacer sur la plaque pour faciliter leur cuisson. Enfourner pour environ 30 minutes à 150°C.

Granola

- 2 cups de flocons mélangés (sarrasin et riz par exemple)
- 2 cuillères à soupe de purée de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de pâte de dattes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de coco
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cup de graines de courge et noisettes grossièrement hachées
- 1 demi cup de raisins secs

Réhydrater la pâte de dattes détaillée en dés dans 10cl d'eau, pendant une heure. Écraser à la fourchette pour former une sorte de compote. Ajouter la purée de cacahuètes, l'huile et la cannelle et bien mélanger.

Dans un saladier, mélanger les flocons, les noisettes et les graines de courge. Ajouter la préparation précédente et mélanger intimement.

Étaler sur la plaque du four et cuire environ 20 minutes à 150°C (le granola doit être bien sec). Laisser bien refroidir avant d'ajouter les raisins secs et réserver dans un bocal. Servir avec du yaourt végétal, une compote ou du lait végétal.

Variantes

Vous pouvez varier à l'infini les flocons, les graines oléagineuses, les épices et les fruits secs : laissez libre court à votre imagination et votre gourmandise !

Pâte à tartiner cacao-noisettes

- 200g de purée de noisettes
- 100g de pâte de dattes
- 2 cuillères à soupe bombées de poudre de cacao
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisettes ou d'huile neutre

Détailler la pâte de dattes en dés et la faire tremper une heure dans 10cl d'eau. Puis mettre dans le bol du mixer ou du blender avec la purée de noisettes, le cacao et l'huile. Mixer pour obtenir une texture homogène.

Cette préparation se conserve une semaine dans un bocal en verre fermé, dans un lieu frais.

Variantes

Vous pouvez utiliser d'autres purées d'oléagineux ou réaliser des mélanges avec de la purée de noisettes (cajou, cacahuètes, amandes...)

Pour un goût plus doux, vous pouvez remplacer le cacao par de la poudre de caroube, moins amère et plus sucrée.

Pour ajouter un côté croquant, vous pouvez ajouter 30g d'éclats de cacahuètes ou de noisettes grillées après avoir mixé.

Mayonnaise façon aïoli

- 1 cuillère à soupe bombée de purée de sésame demi-complet
- 1 gousse d'ail
- 1 demi cuillère à café de sel non raffiné, une pincée de poivre ou piment
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 20cl de crème de soja
- 5cl d'huile de colza

Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans le blender. Mixer en ajoutant en filet l'huile de colza. Réserver au frais et consommer sous 3 jours.

Ketchup de banane

- 1 demi banane
- 50g de concentré de tomates
- 1 demi cuillère à café de poudre de curry
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 1 demi cuillère à café de sel non raffiné

Mixer tous les ingrédients (ou écraser soigneusement à la fourchette). Réserver au frais et consommer sous 3 jours.

Précision utile pour ceux qui ne connaissent pas encore :
1 cup = 25 cl
C'est une unité de mesure de Volume et non pas de poids.

Tartinade de lentilles corail

Pour un bol :

- 1,5 cup de lentilles corail cuites
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame demi-complet
- Le jus d'un citron
- 6 tomates séchées
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de thym
- 1 demi cuillère à café de sel non raffiné

Au moins une heure avant, découper en dés les tomates séchées et les placer dans un bol d'eau pour les réhydrater.

Égoutter les tomates et les placer dans le bol du mixeur. Ajouter le reste des ingrédients et mixer en ajoutant un filet d'eau pour obtenir une texture homogène.

Réserver dans un bol et servir avec des bâtonnets de crudités, des crackers, des chapatis ou du pain au sarrasin.

Tartinade de fèves aux olives

Pour un bol :

- 1,5 cup de fèves fraîches écosées
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame demi-complet
- Le jus d'un citron
- Une douzaine d'olives dénoyautées
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de romarin
- 1 demi cuillère à café de sel non raffiné

Celle là, je l'A-DO-RE !

Éplucher les fèves (retirer la peau épaisse) et les cuire à l'eau environ 10 minutes. Égoutter et les placer dans le bol du mixeur.

Ajouter la purée de sésame, le jus de citron, les gousses d'ail, le romarin et le sel et mixer en ajoutant un filet d'eau pour obtenir une texture homogène. Ajouter ensuite les olives taillées en quatre.

Réserver dans un bol et servir avec des bâtonnets de crudités, des crackers, des chapatis ou du pain au sarrasin.

Variante

Vous pouvez réaliser cette recette avec de la menthe et/ou du persil à la place du romarin.

Tartinade fromagère

Pour un bol :

- 1 demi cup de noix de cajou
- 100g de tofu lactofermenté nature
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 demi cuillère à café de sel non raffiné
- 1 échalote
- 3 cuillères à soupe d'herbes ciselées : ciboulette, estragon, basilic...

Faire tremper dans de l'eau pendant au moins une heure les noix de cajou puis les égoutter. Placer dans le bol du mixeur les noix de cajou, le tofu taillé en petits dés, le vinaigre, l'huile, le sel et 10cl d'eau. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Mélanger avec les herbes ciselées et l'échalote finement hachée puis servir avec des crackers, des chapatis ou du pain au sarrasin.

Variantes

Pour rehausser encore le goût de cette tartinade, vous pouvez ajouter avant de mixer 1 cuillère à soupe de levure de bière ou bien utiliser du jus de choucroute à la place de l'eau.



Tartare d'algues

Pour un bol :

- 120g d'algues fraîches wakamé
- 2 petites échalotes
- 3 cuillères à soupe de graines de chanvre ou de tournesol
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un demi citron

Donner deux bains aux algues pur les dessaler puis égoutter. Mixer l'ensemble des ingrédients avec éventuellement un filet d'eau. Conserver au réfrigérateur.

Pour une vingtaine de mini blinis :

- 160 grammes de farine (mi pois chiches/mi sarrasin)
- 1 demi cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame

Mélanger les farines avec le bicarbonate de soude. Puis délayez avec 25cl d'eau et la purée de sésame jusqu'à obtenir une texture épaisse. Cuire dans une poêle chaude et servir encore tièdes.

Attention aux algues, pas d'excès !
A ce sujet, voir :
<https://sohantricoire.fr/algues-danger-ou-super-aliment/>



Velouté de brocoli et quinoa à la crème d'ail

Pour deux ou trois bols :

- 1 petit brocoli (environ 350g)
- 1 quart de cup de quinoa
- 1 gousse d'ail
- 1 demi cuillère à café de sel, poivre
- 10cl de crème de soja

Détailler en morceaux le brocoli et le mettre dans une casserole avec le quinoa et 75cl. Cuire à couvert dans 75cl d'eau pendant environ 20 minutes.

Pendant ce temps, mixer l'ail avec la crème de soja, le sel et un peu de poivre. Mixer le brocoli et le quinoa cuits avec l'eau de cuisson, puis servir cette soupe chaude avec la crème d'ail.

Variantes

Remplacez le brocoli par des choux de Bruxelles, du céleri ou des courgettes par exemple.

Soupe de carottes aux pois chiches

Pour deux ou trois bols :

- 3 carottes (environ 350g)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cup de pois chiches cuits ou germés
- 1 cuillère à café de purée de sésame
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 demi cuillère à café de sel, poivre
- 1 cuillère à soupe de coriandre

Détailler en dés les carottes et l'oignon.

Les cuire à couvert dans 75cl d'eau pendant environ 20 minutes.

Ajouter les gousses d'ail, les pois chiches, le cumin, le sel, le poivre et la purée de sésame. Mixer pour obtenir une texture homogène.

Servir chaud avec de la coriandre ciselée.

Variantes

Troquez les carottes pour des patates douces ou un mélange de carottes et de panais par exemple.

Velouté de fanes de radis aux pois cassés

Pour deux ou trois bols :

- Les fanes d'une botte de radis
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 demi cup de flocons de pois cassés
- Sel, 5 baies

Laver et émincer les fanes de radis, une échalote et une gousse d'ail. Mettre dans une casserole avec environ 75cl d'eau et cuire à feu moyen une vingtaine de minutes, à couvert.

Couper le feu et ajouter les flocons de pois cassés. Laisser gonfler 15 minutes hors du feu, à couvert, puis mixer l'ensemble. Assaisonner avec un peu de sel, et de mélange 5 baies.

Variantes

Pratiques et rapides à utiliser, les flocons de légumineuses trouvent facilement leur place dans des soupes. Essayez aussi avec des flocons de pois chiches, de haricots azukis, de quinoa etc...

Soupe de potiron aux châtaignes

Pour deux ou trois bols :

- 400g de potiron
- 1 oignon
- 1 demi cup de flocons de châtaignes
- 1 cuillère à café de purée d'amandes
- 1 quart de cuillère à café de cannelle
- 1 demi cuillère à café de sel, poivre

Détailler en dés le potiron et l'oignon.

Les cuire à couvert dans 75cl d'eau pendant environ 20 minutes.

Ajouter les flocons de châtaigne et laisser gonfler 15 minutes hors du feu, à couvert. Ajouter ensuite le sel, le poivre, la cannelle et la purée d'amandes. Mixer pour obtenir une texture homogène. Servir chaud.

Variantes

Ajoutez par exemple avant de servir des champignons poêlés avec une persillade.

*Ça commence à se voir que j'aime les soupes, non ?
Bon, j'arrête, on part sur autre chose !*

Légumes d'automne rôtis

- 2 patates douces de taille moyenne
- 500g de choux de Bruxelles
- 3 gousses d'ail
- 1 demi cuillère à café de sel non raffiné
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (optionnel)
- 1 demi cuillère à café de piment
- 2 panais de taille moyenne
- 2 oignons
- Le jus d'une demi orange

Tailler les patates douces et les panais en dés d'environ 1cm de côté. Tailler les oignons en quartiers puis à nouveau en deux. Émincer finement les gousses d'ail. Couper la base des choux et retirer d'éventuelles feuilles abîmées. Puis les couper en deux (en quatre s'ils sont gros). Mélanger tous les légumes dans un saladier.

Dans un bol, mélanger l'huile, le jus d'orange et le sirop d'érable. Ajouter le piment (doux ou fort selon vos goûts), du sel et du poivre. Mélanger aux légumes et disposer le tout sur la plaque du four. Cuire environ 40 minutes à 150°C (vérifier la cuisson en piquant le panais avec un couteau).

Variantes

Cette recette se décline à l'infini en variant les légumes au gré des saisons et de vos envies.



Quiche aux poireaux

Pour la pâte :

- 250g de farine de sarrasin
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 demi cuillère à café de sel

Mélanger le sel à la farine, ajouter l'huile. Mélanger avec une cuillère en bois et ajouter de l'eau en quantité suffisante pour obtenir une pâte malléable non collante. Foncer un moule à tarte.

Pour la garniture :

- 2 poireaux
- 1 oignon
- 20cl de crème végétale
- 100g de tofu fumé (optionnel)
- 2 cuillères à soupe de farine de pois chiches
- 1 demi cuillère à café de curcuma, 1 demi cuillère à café de muscade

Émincer finement les poireaux et l'oignon. Les faire revenir 5 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Mélanger la crème avec la farine, le curcuma, la muscade, du sel et du poivre. Ajouter ce mélange aux légumes, ainsi que le tofu en petits dés. Verser sur la pâte, lisser et enfourner à 150°C pour environ 40 minutes.

Pensez à varier des poireaux : brocolis, patates douces, choux, épinards...



Curry de légumes vert au tofu

- 1 oignon
- 1 poireau
- 20cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe bombée de purée de cacahuètes
- 1 brocoli
- 100g de tofu ferme nature
- 2 cuillères à soupe de curry
- 1 cuillère à soupe de coriandre

Émincer finement l'oignon et le poireau. Découper les fleurettes du brocoli, ainsi que l'intérieur de son pied.

Faire revenir à feu moyen, avec un filet d'huile d'olive, l'oignon et le poireau. Ajouter le brocoli et mélanger sur le feu jusqu'à ce que les morceaux de brocoli soient mi-cuits (encore un peu croquants).

Ajouter le tofu taillés en petits dés, le lait de coco, la purée de cacahuètes, une pincée de sel, une pincée de poivre, le curry en poudre et la coriandre. Bien mélanger, laisser réchauffer l'ensemble une ou deux minutes et servir sans tarder.

Variantes

Cette recette se décline à l'infini en variant les légumes utilisés. Expérimentez de nouvelles associations : carottes, chou chinois, patates douces, haricots verts, épinards...

Gratin de chou-fleur à la béchamel

- 1 chou-fleur
- 50g de farine de riz complet
- 50g d'huile d'olive
- 50cl de lait végétal non sucré
- Sel, poivre, muscade
- 1 cuillère à soupe de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de levure de bière

Détailler les fleurettes du chou-fleur et débiter le cœur de son pied en dés. Cuire à la vapeur pendant environ 20 minutes.

Pendant la cuisson du chou-fleur, préparer la béchamel :

Dans une casserole, verser l'huile et ajouter la farine. Mettre sur feu doux et mélanger constamment doucement avec un fouet. Délayer petit à petit avec le lait végétal. Augmenter un peu le feu (feu moyen) et continuer à mélanger jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 5 minutes). Hors du feu, ajouter une demi cuillère à café de sel, une grosse pincée de poivre et une demi cuillère à café de muscade. Bien mélanger.

Mixer les noix de cajou avec la levure de bière pour obtenir une poudre.

Disposer le chou fleur cuit dans un plat, napper de béchamel et parsemer de la poudre de cajou à la levure de bière. Enfourner à 150°C pendant environ 20 minutes.

Hachis parmentier

- 2 cups de lentilles vertes cuites et égouttées
- 1 cup de légumes en petits dés, cuits : poireau, carotte, oignon
- 8 pommes de terre moyennes
- 10 cl de lait végétal
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade
- 3 cuillères à soupe de levure de bière
- 3 cuillères à soupe de noix de cajou

Cuire à la vapeur les pommes de terre épluchées et taillées en gros morceaux. Les écraser avec l'huile d'olive et le lait végétal. Saler, poivrer et ajouter une grosse pincée de muscade en poudre.

Mélanger les lentilles et les légumes cuits. Répartir au fond d'un moule à gratin. Répartir en surface la purée de pommes de terre.

Mixer les noix de cajou et la levure de bière pour obtenir une poudre. Répartir à la surface de la purée et enfourner 20 minutes à 150°C. Passer éventuellement rapidement sous le grill en fin de cuisson.

Variante

Remplacez une partie des pommes de terre par des carottes, des panais ou de la courge.



Courgettes farcies

Pour 4 personnes :

- 4 courgettes rondes
- 1 grosse tomate
- 10 olives noires
- 1 cuillère à soupe de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de levure de bière
- 1 demi cup de sarrasin
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de thym/romarin

Tailler le « chapeau » des courgettes et évider en gardant 1 demi cm de chair. Garder la chair des courgettes et cuire les courgettes évidées (retournées) et leur chapeau à la vapeur pendant 30 minutes. Pendant ce temps cuire à l'eau le sarrasin (10 à 15 minutes) et faire revenir à la poêle 15 minutes la chair des courgettes, les tomates et l'oignon, le tout en petits dés. Hors du feu, ajouter le sarrasin égoutté, les herbes et les olives taillées en quatre. Utiliser ce mélange pour garnir les courgettes cuites disposées dans un plat à four (et autour pour le surplus). Mixer les noix de cajou et la levure maltée pour obtenir une poudre. Répartir à la surface de la farce. Enfourner 1 minute sous le grill pour faire dorer en surface. Servir avec une salade et des crudités de saison.

Variante

Vous pouvez remplacer les courgettes par des poivrons, des tomates, des aubergines, des courges...



Pizza de polenta

Pour 2 à 4 personnes :

- 1 demi cup de polenta
- 1 demi courgette
- 1 douzaine d'olives noires
- 1 cuillère à soupe de levure de bière
- 1 cuillère à coupe d'herbes de Provence
- 1 grosse tomate
- 1 échalote
- 1 pincée de sel

Porter à ébullition la quantité d'eau nécessaire (selon les indications du sachet) et ajouter la polenta en pluie. Remuer constamment pendant les quelques minutes nécessaires à la cuisson. Hors du feu, ajouter le sel, la levure et les herbes. Étaler sur la plaque du four en un disque d'environ 1 cm d'épaisseur.

Détailler les tomates, l'échalote et la courgette en fines rondelles. Répartir ces légumes et les olives sur la polenta encore tiède et enfourner pour 20 minutes à 150°C. Servir chaud ou tiède avec un mélange de pousses de roquette, épinard, mâche et autres légumes.

Variante

N'hésitez pas à utiliser d'autres légumes (poivrons, champignons, cœurs d'artichaut...) et à utiliser des épices pour « booster » cette pizza.

Cookies chocolat-cacahuètes

- 125g de farine de sarrasin
- 125g de farine de riz complet
- 50g de sucre complet rapadura
- 1 pincée de bicarbonate de soude.
- 100g d'huile d'olive
- 75g de cacahuètes grillées
- 50g de pépites de chocolat noir

Mélanger les farines avec le sucre et le bicarbonate de soude.

Ajouter l'huile et mélanger à la cuillère en bois en ajoutant de l'eau en quantité suffisante pour former une boule de pâte malléable non collante et non friable. Ajouter les cacahuètes et les pépites de chocolat.

Former des biscuits en aplatissant des boules de pâtes sur la plaque du four. Enfourner pour environ 20 minutes à 150°C. Laisser refroidir et conserver dans une boîte en fer.

Variante

Vous pouvez remplacer les cacahuètes par des noisettes ou toute autre graine de votre préférence et ajouter des fruits secs à la place du chocolat (raisins, figues, goji, abricot...).

Brownies et sa crème au café

Pour quatre ramequins de brownies:

- 100g de farine de riz complet
- 45g de sucre rapadura
- Une pincée de bicarbonate de soude
- 150g de pépites de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe bombées de purée de noisettes
- 75g de poudre de noisettes
- 3 cuillères à café de cacao
- 1 cup de lait végétal
- 100g de noisettes

Mélanger la farine, la poudre de noisettes, le sucre, le cacao et le bicarbonate de soude. Ajouter la purée de noisettes et le lait végétal, puis les pépites de chocolat et les noisettes (éventuellement concassées). Repartir dans quatre ramequins et enfourner 30 minutes à 120°C.

Pour la crème (possiblement au café) :

- 2 cuillères à soupe de purée d'amandes
- 1 cuillère à café de poudre de café instantané
- 20cl de lait végétal
- 8 dattes

Mixer longuement la chair des dattes avec la purée d'amandes et le lait végétal (ajouter éventuellement la poudre de café instantané). Passer au tamis pour obtenir une crème lisse et réserver au frais jusqu'au moment de servir, avec les brownies encore tièdes.

Ah ce brownie,
qu'est ce que je
l'ai fait souvent !
Ça fait longtemps
que je ne l'ai pas
fait par contre,
mais ça me
redonne envie...



Muffins à la courge, aux noisettes et aux épices

- 450g de courge butternut crue râpée
- 1 cup de noisettes entières
- 100g de pâte de dattes
- 2 cuillères à soupe d'épices à pain d'épices
- 1,5 cup de lait végétal
- 1,5 cup de farine de riz complet
- 1 quart de cup d'huile d'olive
- 50g d'amandes effilées

Placer la courge, les noisettes, la pâte de dattes, les épices, le lait végétal, la farine et l'huile dans le bol du mixeur et mixer jusqu'à ce que ce soit homogène (laisser éventuellement des morceaux de noisettes).

Remplir des moules à muffins préalablement huilés et farinés et décorer d'amandes effilées avant de cuire au four à 160°C pendant environ 40 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

Variante

Pour une saveur automnale encore plus prononcée, vous pouvez remplacer les noisettes par des noix ou des marrons cuits.

Crumble de pommes et son caramel

Pour quatre ramequins individuels :

Pour le crumble :

- 3 pommes moyennes
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 4 cuillères à soupe de flocons de sarrasin et de riz
- 4 cuillères à soupe d'amandes ou de noisettes mixées grossièrement
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de coco fondue

Pour le caramel :

- 50 grammes de pâte de dattes
- 3 cuillères à soupe de purée d'amandes
- 10 à 15 cl d'eau, 1 pincée de sel (optionnel : 1 pincée de vanille)

Découper les pommes en petits dés et les faire compoter avec 2 cuillères d'eau et la cannelle à feu doux pendant 10 minutes. Mélanger les flocons, les amandes ou noisettes mixées et l'huile avec une fourchette. Répartir les pommes dans quatre ramequins et ajouter le mélange précédent. Enfourner 20 minutes à 150°C.

Pendant ce temps, mixer l'ensemble des ingrédients du caramel pour obtenir une crème onctueuse. Servir les crumbles tièdes ou chauds avec le caramel.

Biscuits moelleux au citron et au pavot

- 130g de farine de riz complet
- 100g de farine de sarrasin
- 50g de farine de pois chiches
- 60g de sucre complet rapadura
- 1 demi cuillère à café de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe bombées de purée d'amandes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus et le zeste de 2 petits citrons jaunes
- 2 cuillères à soupe de graines de pavot

Mélanger les farines avec le sucre, le pavot et le bicarbonate de soude. Former un puits et ajouter la purée d'amandes, l'huile d'olive, le jus et le zeste des citrons. Mélanger avec une cuillère en bois en ajoutant la quantité d'eau nécessaire pour former une boule de pâte malléable mais non collante.

Aplatir sur la plaque du four des boules de pâte et enfourner à 150°C pour environ 20 minutes. Laisser refroidir avant de décoller.



Cake marbré chocolat-noisettes

- 240g de farine de riz complet
- 90g de farine de pois chiches
- 100g de poudre de noisettes
- 100g de sucre complet rapadura
- 1 cuillère à soupe rase de psyllium blond (optionnel)
- 1 demi cuillère à café de bicarbonate de soude
- 7cl d'huile d'olive ou de coco désodorisée
- 2 cuillères à soupe de cacao (non sucré)

Mélanger les farines, la poudre de noisettes, le sucre, le psyllium et le bicarbonate de soude. Ajouter l'huile et 30cl d'eau.

Diviser la pâte en deux : dans une moitié, ajouter la poudre de cacao. Verser dans un moule préalablement huilé et fariné la moitié de la pâte sans cacao, puis la moitié de la pâte cacaoté et enfin le restant sans cacao puis le restant cacaoté. Cuire au four à 150°C jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte sèche (environ 50 minutes). Démouler une fois refroidi.

Variantes

Pour un goût plus doux, vous pouvez utiliser de la poudre de caroube plutôt que du cacao. Cette recette accueille volontiers un « extra » de dés de poires ou de noisettes concassées dans la pâte avant cuisson.

Le bicarbonate de soude peut basiquement être remplacé par de la levure chimique...

Bouchées coco-gingembre

Pour une vingtaine de petites bouchées :

- 125g de farine de riz complet
- 50g de noix de coco râpée
- 50g de pâte de dattes
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais

Réhydrater la pâte de dattes détaillée en dés dans un fond d'eau, pendant une heure. Écraser à la fourchette pour former une sorte de compote. Ajouter l'huile et le gingembre, préalablement râpé ou finement émincé.

Mélanger dans un autre plat la farine, la noix de coco et le bicarbonate. Puis mélanger ces deux préparations. Ajouter un peu d'eau de manière à obtenir une pâte peu collante.

Disposer de petites boules de pâte aplaties sur la plaque du four et cuire environ 15 minutes à 150°C. Laisser refroidir hors du four avant de décoller de la plaque.

Muffins pêche-fleurs de sureau

- 240g de farine de riz complet
- 90g de farine de pois chiches
- 100g de poudre d'amandes
- 100g de sucre complet rapadura
- 1 cuillère à soupe rase de psyllium blond (optionnel)
- 1 demi cuillère à café de bicarbonate de soude
- 7cl d'huile d'olive ou de coco désodorisée
- 2 pêches bien mûres
- Les fleurs de 4 à 6 ombelles de sureau noir

Mélanger les farines, la poudre d'amandes, le sucre, le psyllium et le bicarbonate de soude. Ajouter l'huile et 30cl d'eau.

Ajouter les pêches préalablement taillées en petits dés, ainsi que les fleurs de sureau. Mélanger et répartir dans des moules à muffins préalablement huilés et farinés. Cuire au four à 150°C jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte sèche (environ 35 minutes). Démouler une fois refroidis.

Variantes

En dehors de la période de récolte des fleurs de sureau, vous pouvez utiliser cette recette pour réaliser des muffins aux fruits divers et variés, mais aussi des cakes aux fruits (augmentez alors le temps de cuisson).



Tarte aux poires et aux épices

Pour la pâte :

- 200g de farine de riz complet
- 50g de noisettes en poudre
- 1 cuillère à café d'épices à pain d'épices
- 1 cuillère à soupe de sucre complet rapadura
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Mélanger la farine, la poudre de noisettes, le sucre et les épices. Ajouter l'huile d'olive et de l'eau en quantité suffisante pour former une pâte malléable mais non collante. Foncer un moule à tarte.

Pour la garniture :

- 50g de poudre de noisettes
- 1 cuillère à soupe de sucre complet rapadura
- 1 cuillère à café d'épices à pain d'épices
- 3 poires
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de soja

Passer au blender (ou au mixeur) tous les ingrédients sauf 2 poires, en ajoutant 10cl d'eau. Napper le fond de tarte avec ce mélange. Découper les deux poires restantes en lanières et décorer en rosace. Cuire au four à 150°C pour environ 40 minutes. Déguster tiède ou froid

Une de mes tartes
préférées !!!

Croquants aux fruits secs

- 100g de farine de pois chiches
- 80g de farine de riz complet
- 80g de poudre d'amandes
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50g d'amandes concassées grossièrement
- 100g de raisins secs

Mélanger les farines avec le bicarbonate de soude et la poudre d'amandes. Faire un puits et ajouter l'huile puis environ 6 à 8cl d'eau. Mélanger pour obtenir une pâte malléable non collante. Ajouter les amandes concassées et les raisins, puis former un boudin d'environ 4 ou 5 centimètre de diamètre.

Couper des tranches de moins d'un centimètre et les disposer à plat sur la plaque du four. Cuire environ 25 minutes à 150°C. Laisser refroidir avant de déguster.

Variantes

Remplacez les amandes (en poudre ou concassées) par des noisettes ou des cacahuètes et les raisins par tout autre fruit sec ou un mélange de fruits secs taillés en petits morceaux : abricots, figues, dattes, fraises...

Truffles

Pour une vingtaine de truffles noisettes-cacao :

- 100g de purée de noisettes (ou de cacahuètes)
- 200g de pâte de dattes
- Poudre de cacao

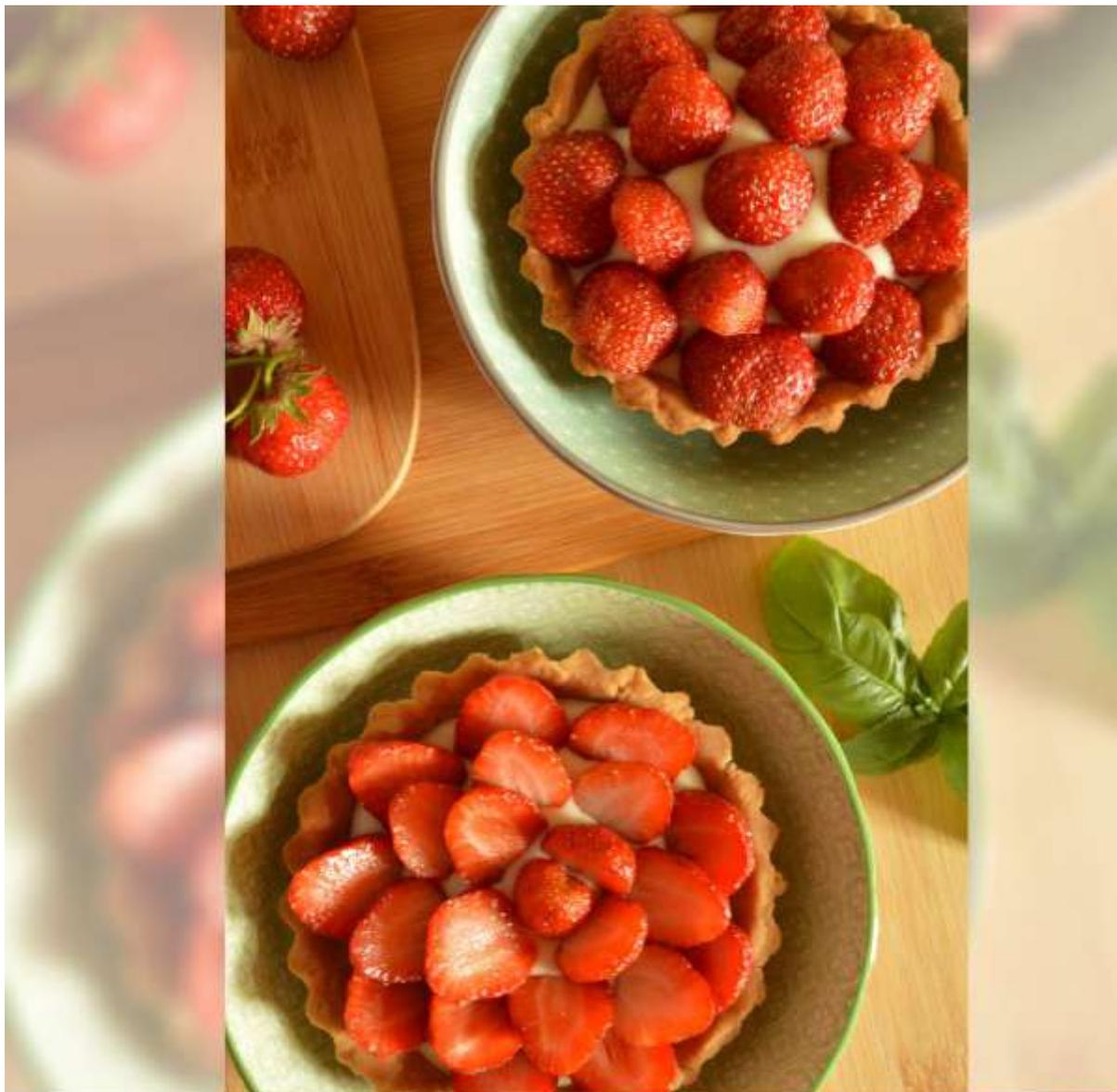
Mixer la purée de noisettes avec la pâte de dattes en petits dés jusqu'à obtenir une texture homogène. Former de petites boules à la main et les rouler dans de la poudre de cacao. Réserver au frais dans une boîte hermétique et consommer dans la semaine.

Pour une vingtaine de truffles à la noix de coco :

- 100g de noix de cajou
- 50g de pâte de dattes
- 3 cuillères à soupe d'huile de coco
- 100g de noix de coco râpée

Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture malléable. Former de petites boules à la main et les rouler dans de la noix de coco râpée. Réserver au frais dans une boîte hermétique et consommer dans la semaine.

...



Tartelettes aux fraises et au basilic

Pour la pâte sablée :

- 220g de farine de riz complet
- 60g d'huile de coco désodorisée
- 70g de sirop d'agave
- 1 pincée de sel

Ajouter le sel à la farine, puis le sirop d'agave et l'huile de coco à température ambiante. Mélanger du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse et foncer six moules à tartelettes. Enfourner pour environ 15 minutes à 160°C. Laisser refroidir avant de démouler.

Pour la garniture :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de coco
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 4 cuillères à soupe bombées de farine de riz complet
- 50cl de lait végétal
- 300g de fraises

Porter à ébullition le lait mélangé avec l'huile, le sirop d'agave et la farine. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la crème épaississe (5 minutes environ). Retirer du feu et ajouter six feuilles de basilic hachées finement. Laisser refroidir. Garnir les fonds de tartelettes froids avec la crème froide, décorer de fraises et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Variantes

Remplacez le basilic et les fraises par les associations suivantes :
fleurs de lavande et abricots / zeste de citron et kiwis
/ feuilles de mélisse et framboises.



Tarte crue aux fruits frais

Pour un moule à charnière de 20 cm

Pour le fond de tarte :

- 1 demi cup d'amandes
- 1 tiers de cup de flocons de sarrasin
- 3 quarts de cup de pâte de dattes

Pour la crème :

- 1 cup de noix de cajou
- 1 demi cup de pâte de dattes
- 300ml de jus d'orange
- Le jus et le zeste d'un citron

Placer les ingrédients du fond de tarte dans le bol du mixeur et mixer pour obtenir une pâte non collante, si besoin en ajoutant un filet d'eau. Garnir le moule à charnière.

Égoutter les noix de cajou préalablement trempées quatre heures et les ajouter dans le bol du mixeur avec les autres ingrédients de la crème. Mixer longuement pour obtenir une texture homogène et répartir sur la pâte. Réserver au frais le temps de découper des tranches de fruits frais de saison puis décorer la tarte. Réserver au frais avant de servir.

Variante

Profitez de la diversité des fruits pour réinventer ce dessert à chaque saison.



Petites crèmes au cacao

Pour quatre ramequins individuels :

- 2 cuillères à soupe rases de graines de chia ou de lin
- 1 avocat
- 6 dattes
- 3 cuillères à soupe de cacao
- 15 cl d'eau

Mixer au blender les graines de chia ou de lin pour les réduire en fine poudre. Ajouter la chair de l'avocat, l'eau, la chair des dattes et le cacao. Mixer le temps nécessaire pour obtenir une texture crémeuse homogène. Répartir dans quatre ramequins et réserver au frais avant de servir.

Variantes

Pour une version plus cacaotée, parsemer d'éclats de fèves de cacao avant de servir, éventuellement avec une pincée de fleur de sel pour les amateurs.



Cheesecake aux fruits rouges

Pour un moule à charnière de 20cm :

- 1 demi cup d'amandes
- Environ 300g de fruits rouges frais
- 1 demi cup d'huile de coco
- 4 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 demi cup de pâte de dattes
- 2 cups de noix de cajou
- Le jus d'un citron
- 1 grosse pincée d'agar-agar

Placer une bande de papier sulfurisé sur le tour intérieur de la charnière du moule (éventuellement un peu huilé à l'intérieur). Pour le fond, mixer les amandes avec la pâte de dattes et un filet d'eau pour lier le tout. Presser sur le fond du moule.

Pour la garniture, mixer les noix de cajou (préalablement trempées quatre heures et égouttées) avec l'huile de coco, le sirop d'agave et le jus de citron. Disposer des demi-fraises le long du moule puis verser la moitié de la crème au centre. Disposer des fruits rouges sur la crème (veiller à en conserver au moins 1 demi cup pour le nappage et la décoration) et verser le restant de crème par dessus. Lisser la surface et réserver au frais.

Pour le nappage, porter à ébullition 5cl d'eau avec l'agar-agar, laisser tiédir quelques minutes et mixer avec le restant de fruits. Napper la surface de la crème, décorer avec des fruits entiers et réserver au frais au moins une heure avant de démouler et servir.

Biscuits fourrés à la figue

Pour la pâte :

- 35 g de purée d'amandes
- 70 g de pâte de dattes
- Les graines d'une gousse de cardamome
- 3 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 70 g de farine de pois chiches
- 100 g de farine de riz complet
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

Pour la garniture : 150 g de figues fraîches bien mûres

Mixer la purée d'amandes avec la pâte de dattes, les graines de cardamome, l'eau de fleur d'oranger et 5 cl d'eau. Dans un saladier, mélanger les farines de pois chiches et de riz complet. Ajouter les graines de sésame puis le mélange précédemment mixé. Former une boule.

Fariner le plan de travail et étaler cette pâte en un rectangle d'environ 30 par 15 cm. Retirer la queue des figues et les écraser minutieusement à la fourchette. Étaler les figues écrasées en une bande au centre de la pâte, dans la longueur, sur une largeur d'environ 4 cm.

Rabattre un des côtés de la pâte sur les figues. Puis humidifier du bout des doigts le second côté de la pâte avant de le rabattre sur le premier en pressant délicatement pour que la pâte adhère.

Avec un couteau large, découper des biscuits d'environ 1,5 cm de large et les disposer sur une plaque de cuisson. Enfourner dans le four préchauffé à 180°C pour environ 15 minutes.

Gaufres à la patate douce

Pour 6 gaufres :

- 400 g de patates douces cuites
- 1 cuillère à soupe bombée de purée de sésame
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de levure de bière
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 12 cl de lait végétal
- 100 g de farine de pois chiches
- 50 g de farine de riz complet

Écraser les patates douces cuites pour en faire une purée. Ajouter la purée de sésame, le sel, la levure de bière, le curry en poudre et les graines de lin moulues. Mélanger intimement puis ajouter le lait végétal.

Puis ajouter les farines et mélanger pour obtenir une texture homogène. Laisser reposer la pâte au moins 15 minutes. Puis cuire au gaufrier. C'est un peu plus long à cuire que des gaufres habituelles, mais ça en vaut vraiment la peine !

Servir les gaufres chaudes ou tièdes avec des crudités de saison ou un poêlée de légumes par exemple.

Attention, c'est une recette de gaufres salées, comme son placement dans ce recueil ne le laisse pas penser ^^