

SALADE DE RAVES ET DE FRUITS SAUCE À LA NOIX DE CAJOU

Il est important de manger une très grande partie (voire la plus grande) de son alimentation crue et c'est souvent plus évident en été lorsque la chaleur nous oblige à nous désaltérer avec de bons fruits et des salades. Cela dit, même l'hiver, une fois l'habitude prise, il vous sera difficile de faire un repas sans une belle portion de crudités !

Pour 6-8 personnes / Préparation: 10 MIN / Cuisson: 30 MIN / Difficulté: *

½ boule de celeri rave pelée
1 pomme granny smith
2 carottes
Le jus d'un demi citron

Sauce :

1 cs de purée de noix de cajou
1 cs d'assaisonnement au riz complet
2-3 cs d'eau tiède
1cc de moutarde
tamari

Râper plus ou moins finement les raves (cèleri et carottes) et la pomme. Ajouter le jus du citron.

Préparer la sauce en mettant la purée de noix de cajou dans un bol, ajouter de l'eau petit à petit jusqu'à ce que la purée soit une crème, ajouter alors l'assaisonnement au riz et la moutarde. Goûter et saler avec le tamari si besoin est.

Répartir la salade dans les assiettes et servir, la sauce à part.

Les petits plus de Vanessa

La purée de noix de cajou est une merveille de douceur et de crémeux. Très riche en magnésium et phosphore, elle possède essentiellement des acides gras monoinsaturés qui sont bénéfiques pour l'être humain. Elle peut aider à faire diminuer le cholestérol, le diabète de type 2 et les risques de maladies cardiovasculaires. On conseille généralement de consommer environ 30g de noix par jour (cela s'applique à l'ensemble des oléagineux et cela peut donc être 30g d'amandes ou de pistaches). Les noix doivent être les plus naturelles possibles (non salées par exemple et non grillées).

La purée de noix de cajou se conserve très longtemps à température ambiante et permet de confectionner des sauces ou des crèmes pour le dessert.

L'assaisonnement au riz complet est un comme un vinaigre mais moins acide, de ce fait, on ne peut l'appeler vinaigre.



PETITES CRÈMES AU CAFÉ ET AUX ÉPICES DU PAIN D'ÉPICES

J'aime beaucoup associer le café aux épices !

Et associées à la saveur de la purée de noisette, c'est un pur bonheur !

Pour 4 / Préparation: 10 MIN / Cuisson: 40-45 MIN / Difficulté: *

2 œufs

80g de miel

10cl de café ou de café de
céréales

½ cc d'épices à pain d'épices

40g de purée de noisette

1cc d'arrow root

Mettre dans le bol d'un mixeur les œufs, le miel, et le café. Ajouter les épices, la purée de noisette et l'arrow root.

Mixer pendant 30 secondes ;

Verser le mélange dans des plats individuels et cuire entre 30 et 40 minutes à 100°C.

Les petits plus de Vanessa

Mettre dans le bol d'un mixeur les œufs, le miel, et le café. Ajouter les épices, la purée de noisette et l'arrow root.

Mixer pendant 30 secondes;

Verser le mélange dans des plats individuels et cuire entre 30 et 40 minutes à 100°C.

