

**DETOX ALCALINE**

# **30 Recettes Alcalines !**

*Démarrer en douceur !*



# DETOX ALCALINE

## Sommaire

Panisse aux épices.....	4
Jus simples & Alcalinisants .....	5
Smoothie vert detox.....	6
Levain de sarrasin.....	7
Pain de sarrasin au levain naturel.....	8
Fromage à trancher au cumin .....	9
Yaourts végétaux au lait d'avoine .....	10
Pâte à tarte petit épeautre-pois chiches.....	12
Tarte rustique aux poireaux et haricots blancs extra crémeuse .....	13
Poivrons farcis .....	14
Crème verte .....	16
Veggie balls (boulettes aux légumes) .....	17
Pad thaï d'automne .....	19
Buddha bowl .....	21
Curry de haricots coco .....	22
Gratin pommes de terre — champignons .....	23
Galettes végétales de légumes aux flocons d'avoine .....	24
Tartare d'algues.....	25
Tarte d'automne au potimarron .....	27
Pad thaï au tofu et légumes croquants.....	28
Salade de brocoli cru et sa sauce échalote sucrée-salée .....	30
Tzatziki .....	31
Soupe crue colorée et épicée post festivités .....	32
Soupe aux brocolis crémeux.....	34
Sauce verte aux noix de cajou .....	35
Sauce roquette et pois chiches.....	36
Dal de pois cassés au quinoa .....	37
Ragoût de boulettes de sarrasin.....	38
Quiche à l'indienne curry-coco.....	39

# Petit-Déjeuner En-cas



## Panisse aux épices

### Ingrédients :

- 150 g de farine de pois chiches
- 60 cl d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'épices à paella
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Préparation :

- Faites chauffer les épices et l'huile d'olive à feu doux pendant quelques secondes. Laissez refroidir.
- Dans une casserole, ajoutez la farine de pois chiches et une cuillerée à café de sel fin. Délayez en ajoutant progressivement l'eau ou le bouillon de légumes.
- Remuez constamment jusqu'à ce que la préparation épaississe.
- Remplissez des moules à tartelettes préalablement huilés, puis placez-les au réfrigérateur pendant plusieurs heures.
- Lorsque la panisse a figé, démoulez les tartelettes et faites-les dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- Cette recette vous permet de préparer une panisse aux épices délicieuse et riche en saveurs.



## Jus simples & Alcalinisants

- 6 carottes, 1 branche de cèleri, 1 piment vert, 2 tomates, 6 feuilles d'endive
- ¼ de chou, 1 pomme de terre, 2 branches de cèleri, 6 carottes
- 4 carottes, ¼ de coeur de fenouil, 1 tomate, 1 concombre, 1 branche de cèleri



## Smoothie vert detox

*Quantité : 1-2 personnes Préparation : 5 min.*

- 1 tasse d'eau de coco
- 1 concombre
- 1/2 avocat
- 1 tasse d'épinards de bébé
- 1 citron, jus
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 1 c. à soupe de graines chia
- Autres " verts" dans votre réfrigérateur
- 1 c. à soupe de vanille (option)

Mélangez tous les ingrédients dans un blender et allongez avec de l'eau si besoin.



# DETOX ALCALINE

## Levain de sarrasin

Ingrédients :

- 1500 grammes de farine de sarrasin
- 1500 grammes d'eau
- 100 grammes de miel (optionnel)

Préparation :

1er jour :

- Dans un cul-de-poule, versez 500 g de farine de sarrasin et 500 g d'eau à 35°C.
- Mélangez à l'aide d'une spatule jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Laissez reposer le mélange pendant 24 heures à température ambiante (environ 24°C) ou placez-le dans une chambre de pousse.



2ème jour :

- Délayez le mélange du 1er jour avec 500 g d'eau.
- Ajoutez 500 g de farine de sarrasin et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Laissez reposer pendant 24 heures à température ambiante.

3ème jour :

- Répétez l'opération de délayage avec 500 g d'eau, puis ajoutez 500 g de farine de sarrasin.
- Transférez votre levain dans un récipient plus grand. Vous commencerez à remarquer une activité fermentaire, et la pâte doublera de volume.
- Si le levain est déjà actif, laissez-le reposer pendant 2 à 3 heures à température ambiante, puis conservez-le à 3°C. Si l'activité du levain est faible ou nulle, laissez-le à 24°C ou plus si possible.

4ème jour :

- Votre levain est prêt à être utilisé.
- Si l'activité fermentaire est toujours faible, vous pouvez ajouter 100 g de miel pour accélérer son activité.
- Vous avez maintenant un levain de sarrasin prêt à être utilisé pour la préparation de vos recettes.

## Pain de sarrasin au levain naturel

*Quantité* : 2 pains de la taille d'un cake.

*Préparation* : 2 min. *Cuisson* : 1h

Ingrédients :

- 60 g "levain-chef" de sarrasin
- 500 g farine de sarrasin
- 8 g Sel

*Préparation* :

- Prenez 60 g de votre « levain chef ».  
Nourrissez-le de 60 g de farine et 30 g d'eau. Remuez, ajoutez un peu d'eau si le mélange semble trop épais. Laissez-le lever à couvert pendant **8 heures**, à une température de 30°C si possible.
- Au bout de ces 8 heures, ajoutez 100 g de farine et 50 g d'eau. Remuez, ajoutez un peu d'eau, petit à petit, si votre pâte semble trop épaisse.
- Laissez à nouveau lever **8 heures**, dans les mêmes conditions. Il faudra peut-être attendre plus longtemps, il faut que votre levain soit bien mûr. Le levain de sarrasin ne bulle pas beaucoup en surface, regardez l'intérieur pour voir s'il est bien aéré (comme sur la photo).



### Le levain de sarrasin

- Vous avez donc un peu plus de 300 g de levain.
- Vous allez en garder la moitié pour la prochaine fournée (soit frais en bocal au frigo, soit déshydraté), et utiliser l'autre moitié pour votre pain.
- Dissolvez le sel dans un demi-litre d'eau (500 g), ajoutez les 500 g de farine de sarrasin et vos 150 g de levain. Mélangez bien. Laissez reposer une heure à 30°C.
- Chemisez des moules à cake de papier cuisson. Versez votre pâte dans les moules (remplissez aux trois-quarts).

### La pâte à pain de sarrasin

- Laissez lever pendant 4-5 heures (pas davantage, la pâte pourrait retomber) à 28-30°C
- Enfourez 1 heure à 230°C.
- Sortez vos pains, laissez-les refroidir et attendez au moins deux heures avant de les consommer.

## Fromage à trancher au cumin

*Pour 6 personnes.*

- 200 g de tofu lactofermenté
  - 2 c. à soupe de crème de soja lactofermenté
  - 2 c. à soupe de purée de noix de cajou
  - 3 c. à soupe de tahin
  - 3 c. à soupe de levure maltée
  - ½ c. à café de sel
  - 4 c. à soupe d'huile de coco inodore fondue
  - 4 c. à café d'agar-agar
  - 150 ml d'eau
  - 2 c. à café de graines de cumin
1. Émiettez le tofu lactofermenté dans le bol d'un mixeur, puis ajoutez la crème de soja, les purées d'oléagineux, la levure, le sel et l'huile. Mixez.
  2. Dans une petite casserole, mélangez au fouet l'agar-agar avec l'eau et portez à ébullition. Mélangez 1 minute, puis versez le gel obtenu dans le bol du mixeur. Mixez bien pour obtenir une pâte souple et homogène.
  3. Ajoutez les graines de cumin et mélangez à la cuillère.
  4. Filmez un récipient rectangulaire. Versez-y la préparation, tassez bien et lissez à la spatule. Placez au congélateur pour 30 minutes, puis démoulez et conservez au frais dans son film. Tranchez au moment de servir.



## Yaourts végétaux au lait d'avoine

Pour 8 yaourts :

- 3 c. à soupe rases de fécule de pomme de terre
- 1 litre de lait d'avoine ou d'amande
- 1 c. à café d'agar-agar en poudre
- 1 c. à soupe de sucre complet (facultative)
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 c. à soupe bombée de purée d'amande blanche
- 2 sachets de ferments pour yaourt de soja (marque Natali, dans les bons magasins bio)

1. Délayer la fécule avec le lait d'avoine dans une casserole. Ajouter l'agar-agar, le sucre et la vanille, mélanger et porter à frémissement pendant 15 secondes.
2. Placer la purée d'amande dans un saladier et délayer avec le lait chaud. En utilisant un thermomètre de cuisson, laisser revenir le tout à 35 °C (cela prend une trentaine de minutes, voire davantage), puis ajouter les ferments et battre au fouet pendant 1 min. Verser dans 8 pots à yaourt en verre.
3. Placer en yaourtière pour 8h.
4. Mettre des couvercles et réfrigérer.



# Déjeuner - Dîner



## Pâte à tarte petit épeautre-pois chiches

Voici quelques idées pour améliorer vos pâtes à tarte à base de farine de blé, d'épeautre ou de petit épeautre, et leur donner une touche originale dans les tartes fines aux légumes :

- Ajoutez environ 10 % de farine de pois chiches pour une saveur unique.
- Mélangez 1 cuillère à soupe de graines de sésame à la pâte.
- Remplacez la matière grasse par de la purée d'amandes, de noix de cajou ou de sésame.

Voici une recette de pâte à tarte à base de petit épeautre et de pois chiches :

Ingrédients :

- 200 g de farine de petit épeautre
- 20 g de farine de pois chiches
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Lait de riz

Instructions :

- Mélangez les deux farines et ajoutez deux pincées de sel.
- Incorporez l'huile d'olive et versez du lait de riz pour former une boule de pâte bien amalgamée.
- Vous obtiendrez une pâte à tarte délicieuse et originale pour vos tartes fines aux légumes.



## Tarte rustique aux poireaux et haricots blancs extra crémeuse

Cette tarte se déguste aussi bien très chaude que complètement refroidie. Accompagner d'une belle salade et de moutarde.

*Pour 2 à 4 personnes. Pour 1 tarte.*

- 1 pâte brisée d'environ 250 g (section *Céréale & Légumineuse*)
- 500 g de haricots blancs cuits égouttés + 30 g de leur jus
- sel & poivre au goût
- 250 g d'oignon
- 3 gousses d'ail
- 300 g de poireau
- 1 filet d'huile d'olive
- Facultatif pour gratiner : panure ou levure alimentaire (levure de bière maltée...)

1. Dans un saladier, déposez les haricots blancs égouttés et ajoutez 3 cuillères à soupe de leur jus.
2. Écrasez à la fourchette afin d'obtenir une purée. Alternativement, mixez ou passez les haricots au chinois pour une texture bien lisse.
3. Salez et poivrez au goût, puis réservez.
4. Émincez l'oignon, l'ail et le poireau.
5. Dans une poêle bien chaude, versez un filet d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon 2 minutes à feu vif pour qu'il dore.
6. Ajoutez alors l'ail et le poireau et cuisez à feu moyen à couvert pendant environ quinze minutes en remuant de temps en temps.
7. Lorsque l'oignon et le poireau paraissent translucides et tendres, coupez le feu.
8. Préchauffez le four à 200°C.
9. Étalez la pâte et déposez-la sur un plat à tarte préalablement fariné (ou utilisez le papier de cuisson fourni avec les pâtes à tarte industrielles). Si la pâte est trop grande pour le moule, repliez simplement les bords sur eux-mêmes.
10. Déposez la moitié de la poêlée de poireaux sur la pâte pour en recouvrir toute la surface.
11. Étalez par dessus la totalité de la purée de haricots blancs.
12. Terminez par l'autre moitié de légumes en couvrant bien toute la tarte.
13. Ajoutez éventuellement un peu de panure ou de levure alimentaire pour un effet gratiné à la cuisson.
14. Enfournez pour environ 30 minutes (le temps peut varier selon le four).

### Astuces

Pour une tarte plus originale, glisser des épices ou aromates dans la purée de haricots blancs. Selon les goûts, on peut utiliser du curry, du paprika, du cumin, du céleri, de la moutarde, ou des herbes fraîches.

## Poivrons farcis

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 20 min.

- 4 poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cm de racine de gingembre
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 2 c. à soupe d'amandes effilées
- 300 g de riz cuit
- 100 g de petits pois frais
- ½ bouquet de coriandre
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- Sel

1. Lavez les poivrons, coupez-les en deux. Ôtez les graines et les nervures blanches. Réservez.
2. Épluchez la gousse d'ail et hachez-la, faites de même avec l'oignon et la racine de gingembre. Réservez.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile de sésame grillé, ajoutez le curcuma, les graines de cumin, le curry et les amandes effilées. Mélangez, puis ajoutez l'ail, l'oignon et le gingembre.
5. Ajoutez le riz et les petits pois. Mélangez.
6. Rincez et effeuillez la coriandre, hachez grossièrement les feuilles avant de les ajouter dans la sauteuse. Arrosez de jus de citron et salez. Ôtez du feu.
7. Répartissez la farce dans les poivrons. Déposez-les dans un plat allant au four et enfournez sur une grille position basse pour 25 min de cuisson. Dégustez aussitôt.



# DETOX ALCALINE

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 20 min + temps de trempage des graines au préalable 1 nuit.

- 140 g de **graines de tournesol** bio
- 50 g de **jus de citron** fraîchement pressé
- 1 c. à soupe de **sauce Tamari**
- 1 **oignon rouge** moyen (55 g)
- 3 c. à soupe **d'algues séchées** bio\*
- 15 g de **persil frais** bio
- 40-45 g de **fenouil** ou de **céleri**
- 3 **cornichons** de taille moyenne (30 g)
- 1 pincée de **sel** non raffiné
- **poivre noir** au moulin (ou 3 baies)

1. La veille au soir, pesez la quantité de graines de tournesol. Faites tremper dans l'eau toute la nuit.
2. Le lendemain, égouttez puis rincez les graines.
3. Mixez les graines au blender avec le sel, le poivre, le jus de citron et la sauce tamari jusqu'à obtenir une belle consistance homogène. Versez la préparation obtenue dans un saladier.
4. Lavez les légumes et coupez en petits morceaux l'oignon, le fenouil\*\* ou le céleri, et les cornichons. Lavez et émincez finement le persil. Ajoutez le tout dans le saladier ainsi que les algues séchées. Mélangez à la cuillère.
5. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
6. Servez avec de la salade verte et d'autres crudités de votre choix.

\* Type "mélange du pêcheur", "salade de la mer" (qui sont des mélanges de 3 algues différentes) ou de la laitue de mer seule.

\*\* Prendre le cœur du fenouil la partie la plus tendre avec les feuilles vertes (si elles sont présentes).

## Astuces

Cette préparation peut également être utilisée :

- à l'apéritif comme dip pour tremper des bâtonnets de crudités,
- sur des rondelles de courgette crue en guise de toasts,
- pour fourrer des tomates (un peu comme les tomates crevettes-mayo !),
- dans des sandwiches pour remplacer le thon / mayonnaise,

Bref, déclinez son utilisation à souhait !



## Crème verte

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 20mn.

- 250g de haricot blanc cuits
- 1 avocat bien mûre
- 50g de basilic frais
- 2 c à soupe de jus de citron
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de sauce de piment doux (type jalapeño)
- Sel fin

1. Pour cette recette, l'idéal est d'utiliser un robot culinaire équipé d'une lame en S afin d'obtenir un résultat optimal sans peine.
2. Après avoir fait tremper les haricots blancs durant une nuit, faire cuire dans un grand volume d'eau salée durant 60 minutes. Vous pouvez aussi utiliser des haricots blancs Bio en conserve, si vous êtes pressé, dans ce cas inutile de les cuire. Réserver.
3. Ciselé grossièrement le basilic frais. Réserver.
4. Éplucher l'avocat, retirer le noyau et coupez-le en gros morceaux et mettre dans le bol du robot culinaire. Ajouter les haricots blancs, le basilic, le jus de citron et mixer à grande vitesse.
5. Assaisonner avec le sel, la sauce de piment et l'huile d'olive. Mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une crème parfaitement lisse.
6. Servir sur des toasts de pain aux céréales.



## Veggie balls (boulettes aux légumes)

Pour 2 à 4 personnes. Temps de préparation : 30 à 40 min, cuissons incluses. Pour 12 grosses boulettes et 24 petites.

- 1 carotte
- 1 patate douce
- 1 grosse feuille de chou kale
- 3 brins de coriandre fraîche (persil à défaut)
- 180 g de pois chiches cuits
- 1 c. à soupe de purée de sésame (complet ou blanc > tahin)
- 3 c. à soupe de jus de cuisson des pois chiches (ou eau)
- 50 g de chapelure (grains de maïs/polenta, pain sec réduit, au choix)
- 15 g de levure maltée
- 2 c. à café de gomasio
- Épices à volonté : graines de cumin, de fenouil, gingembre (frais ou non), coriandre, cumin, cardamome, za'atar, piment (doux ou non), 4 épices, poivre (ici, un joyeux mélange d'un bon nombre de celles proposées, soit 1 belle c. à café pour la plupart et 1/4 c. à café pour le piment, conférant à ces boulettes de belles saveurs orientales)

1. Faites tremper les pois chiches la veille et faites-les cuire 40 min environ le lendemain (avec un morceau d'algue kombu si vous en avez, elle facilite la digestion et accélère la cuisson). Égouttez soigneusement et conservez le jus de cuisson.
2. Préparez les légumes : pelez, lavez et découpez grossièrement en morceaux.
3. Faites cuire la carotte et la patate douce 15 min environ (pas le chou kale) au four à 180°C.
4. Mettez tous les ingrédients dans la cuve du blender et mixez progressivement avec les cuillères de jus de cuisson des pois chiches.
5. Formez vos boulettes (ou galettes, peu importe la forme que vous souhaitez donner) et enroulez-les dans un peu de mélange chapelure/levure maltée pour une texture finale plus croustillante (facultatif).
6. Enfournez 20 à 25 min à 180°C. Surveillez la cuisson et tournez les faces une ou 2 fois au cours de la cuisson.
7. Servez bien chaud avec une salade de crudités, une sauce tahini (yaourt/ crème végétale + purée de sésame), du houmous (celui de la photo est à base de fèves - mais sans pois chiches ! Pour les plus curieux, la recette sera sur le blog d'ici peu), des galettes de maïs ou même des buns (si l'on écrase les boulettes ou que l'on forme des galettes), une purée d'avocat ou de betterave, bref, laissez parler votre gourmandise ... et votre ventre !

# DETOX ALCALINE

## Astuces

- Ne faites pas cuire les légumes à l'eau, ils seraient trop gorgés d'eau et les boulettes ne se tiendraient pas. Le mieux étant d'utiliser des légumes déjà cuits (la veille par ex.) et refroidis.
- Bien entendu, le choix des légumes est libre : pomme de terre, courge (on en trouve encore sur les étals de marchés -bio- ), chou (rouge, fleur, brocolis, romanesco, etc), céleri boule, betterave, etc. Idem pour le chou kale (que j'ai utilisé ici pour vider mon réfrigérateur) qui est remplaçable par une autre tige verte. Pourquoi pas du céleri branche, du fenouil ou simplement une herbe aromatique (thym, persil, basilic, coriandre) au choix.
- Utilisez un bocal de conserve de pois chiches si vous êtes pressés. Égouttez-le bien afin de correctement doser l'apport en liquide de l'appareil. Plus il sera dense (sans être ferme, le résultat est moelleux au centre et légèrement croustillant autour) et homogène, mieux les boulettes se formeront.
- Filmez et réfrigérez l'appareil 15 min environ avant de former les boulettes si vous ne cuisinez pas dans l'urgence. Cela facilitera clairement le modelage des boulettes.
- La cuisson se fait ici au four, mais rien ne vous empêche de faire frire vos boulettes comme des falafels dans une huile de friture.
- La recette ne mentionne pas de sel, mais simplement du gomasio (sésame complet + sel marin) afin de limiter notre consommation. Pour autant, libre à vous, au même titre que les épices.



## Pad thaï d'automne

Le pad thaï est un plat traditionnel thaïlandais à base de vermicelles de riz sautés. Je l'ai revisité avec une version crue absolument délicieuse.

*Pour 2 personnes. Temps de préparation : 20 minutes.*

- 4 carottes
- 1/4 de chou rouge
- 1/4 de chou vert
- 1 poivron jaune
- Quelques champignons frais
- 1 avocat
- 1 oignon nouveau
- Des graines germées (haricots mango, alfalfa, fenugrec, etc.)
- Citronnelle fraîche (1)
- Herbes fraîches (menthe, coriandre) et/ou sèches (coriandre, carvi)
- Graines de sésame
- Graines de pavot
- Cacahuètes

### **Pour la sauce :**

- 1 c. à soupe de purée de noix de cajou
- Le jus d'un petit citron vert
- 3 c. à soupe de pulpe de tamarin (2)
- 2 c. à café de gingembre frais
- 1 à 2 c. à soupe de sauce piquante bio
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de tamari (sauce soja)
- 100 ml d'eau

1. Taillez les choux, les carottes, le poivron en fine julienne et disposez-les dans un saladier.
2. Émincez ensuite l'oignon nouveau, les champignons, l'avocat, et mélangez-les aux autres légumes.
3. Ajoutez la citronnelle ciselée, les herbes fraîches et/ou sèches ainsi que les graines germées.
4. Mixez au blender l'ensemble des ingrédients de la sauce pour obtenir une préparation onctueuse.
5. Recouvrez les légumes avec cette sauce légèrement piquante, et parsemez de graines de sésame, de pavot, et de cacahuètes concassées.

# DETOX ALCALINE

## Astuces

- (1) La citronnelle se trouve au rayon frais asiatique ou cuisine du monde de nombreux magasins.
- (2) Le tamarin est au rayon des fruits exotiques. Il est également possible de l'acheter en pâte de dans les rayons "produits du monde" des grandes surfaces.



# DETOX ALCALINE

## Buddha bowl

Pour 1 personne.

- 1 petite carotte
- 1/2 avocat
- 1/4 de concombre
- 3 c. à soupe de riz jasmin cuit et tiède
- 2 c. à soupe de haricots rouges cuits
- 1 poignée de graines germées (ici alfalfa)
- 1 c. à café de purée d'amandes
- 1 c. à soupe d'huile au choix
- 1 c. à soupe de Tamari
- 1/2 citron
- 2 tiges de ciboule
- 1 pincée de graines de sésame



1. Rincez la carotte sous l'eau et râpez-la.
2. Ouvrez l'avocat en deux, arrosez-le de citron et tranchez-le finement.
3. Tranchez finement le concombre
4. Déposez le riz tiède au centre d'un bol de bonne taille.
5. Déposez le reste des légumes ainsi que les haricots rouges de part et d'autre.
6. Émincez la ciboule au-dessus du bol.
7. Mélangez la sauce tamari avec la purée d'amandes et l'huile avec les graines de sésame et ajoutez dans le bol.
8. Dégustez !

### Astuces

On trouve plusieurs explications quant à son nom. La première étant la taille du bol, tellement bien fourni qu'il fait penser au ventre bien rond du bouddha rieur. La seconde explication serait en lien avec les moines bouddhistes qui, choisissant d'abandonner tout bien matériel sauf un bol, se nourrissaient grâce aux aliments que les villageois plaçaient dans ce bol.

On prévoit donc dans ce bol des céréales, des légumineuses, des légumes en folie, des graines et une sauce. On associe aussi le chaud/tiède et le froid.

## Curry de haricots coco

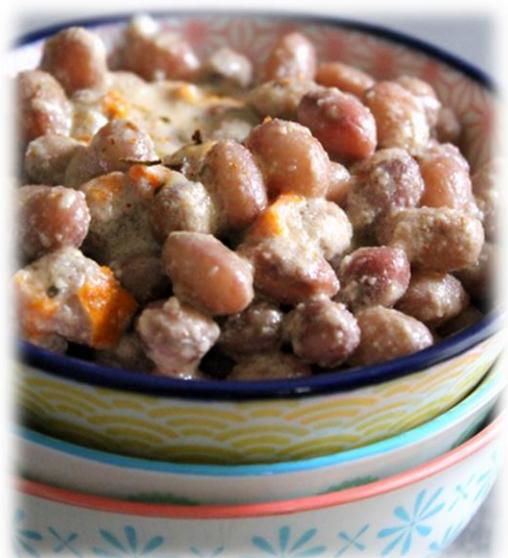
Pour 2 à 4 personnes.

- 500 g de haricots coco frais
- 2 oignons
- 1 petit poivron rouge
- 1 belle pincée de curry en poudre
- 150 ml de crème de coco
- 50 ml de crème de cajou ou tofu soyeux (section *Fromage & Crème*)
- 1 pincée de sucre (option)
- 1 filet d'huile d'olive

1. Écossez les haricots.
2. Pelez puis émincez les oignons.
3. Coupez le poivron en lanières et ôtez les graines.
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse puis faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
5. Après quelques minutes de cuisson, ajoutez les poivrons, salez/poivrez.
6. Ajoutez les haricots, couvrez d'eau à mi-hauteur puis laissez mijoter 20 minutes sous couvert.
7. À mi-cuisson, ajoutez la pincée de sucre, le curry et la crème de coco.
8. Poursuivez la cuisson 20 minutes supplémentaires.
9. Ajoutez enfin la crème végétale et laissez cuire une dernière fois 5 à 10 minutes.

### Astuces

- Le dosage de la poudre de curry se fait évidemment au goût et selon les sensibilités de chacun.
- Vous pouvez mettre plus de crème de coco et ne pas mettre de crème végétale.



## Gratin pommes de terre — champignons

Pour 4 personnes.

- 6 grosses pommes de terre ou patate douce
- 600/700 g de champignons frais
- 1 gros oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 cl de crème de cajou (section *Fromage & Crème*)
- Sel & poivre
- Paillettes de levure de bière (facultatif)
- 4 poignées de mâche

1. Nettoyez les champignons, coupez-les en lanière et faites-les suer avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle.
2. Émincez finement l'oignon et ajoutez-le dans la poêle.
3. Préchauffez le four à 200°C.
4. Épluchez les pommes de terre et, à l'aide d'une mandoline, tranchez-les en rondelles très fines.
5. À l'aide d'un pinceau, huilez un plat à gratin, couvrez d'une couche de pommes de terre.
6. Ajoutez les champignons en couche uniforme.
7. Salez/poivrez.
8. Terminez par une dernière couche de pommes de terre.
9. À ce stade, on peut parsemer de paillettes de levure de bière pour donner un léger goût de parmesan.
10. Terminez par la crème et étalez-la uniformément sur tout le gratin.
11. Enfournez 40 minutes environ.

Servez avec une poignée de mâche par personne.



## Galettes végétales de légumes aux flocons d'avoine

Pour 4 à 6 galettes

- 8 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 carotte
- 1 petite courgette
- 1 oignon cébette
- 6 c. à soupe de crème de cajou (section *Fromage & Crème*)
- 1 c. à soupe de graines de chia (ou de graines de lin broyées, ou de chapelure)
- 1 c. à soupe bombée de farine au choix (kamut ici)
- sel gris de mer
- poivre du moulin

1. Versez les flocons d'avoine dans un bol. Ajoutez-y la crème de cajou. Mélangez et laissez gonfler quelques minutes.
2. Si vous utilisez des graines de chia, faites-les tremper dans un verre d'eau jusqu'à ce qu'une pellicule visqueuse se forme (c'est très rapide). Si vous utilisez des graines de lin, broyez-les avec un moulin à café.
3. Lavez les légumes (sans les éplucher) et râpez-les finement.
4. Émincez l'oignon.
5. Mélangez les légumes avec les flocons d'avoine et les graines de chia (ou les graines de lin broyées, ou la chapelure).
6. Ajoutez la farine et mélangez de nouveau.
7. Salez et poivrez à convenance.
8. Graissez une poêle avec de l'huile d'olive. Faites chauffer à feu vif et déposez-y une cuillère à soupe de pâte.
9. Aplatissez la boulette de pâte à l'aide du dos de la cuillère.
10. Laissez cuire les galettes pendant 2-3 minutes de chaque côté.
11. Servez de suite accompagnée d'une salade.

### Astuces

On peut aussi préparer ces galettes la veille et les réchauffer, ou bien les manger froides, tout simplement.

## Tartare d'algues

Cette recette est une recette de base contenant les algues, du gras, un acide, des condiments et des épices. Un fois que vous aurez compris le principe, plus besoin de suivre des quantités précises pour la recette puisqu'elle est inratable. Elle est également déclinable à l'infini.

*Pour 2 personnes. Temps de préparation : 20 min (à préparer la veille).*

- 25-30 g d'**algues séchées en paillettes** (1)
- 3 **échalotes** = 70-75 g
- 80 g d'**huile d'olive** (2)
- 20 g de **moutarde à l'ancienne bio** (sans conservateur)
- 30 g de **vinaigre de cidre bio**
- 4 **cornichons** moyens = 45-50 g
- Le **zeste d'un gros citron bio**
- 25-30 g de **jus de citron**
- **Poivre noir** du moulin (noir ou 3 baies)

1. Épluchez et émincez les échalotes. Coupez les cornichons. Râpez le zeste de citron. Mettez le tout dans un petit saladier.
2. Ajoutez la moutarde, l'huile, le vinaigre de cidre, le jus de citron et le poivre. Mélangez.
3. Ajoutez les algues séchées en paillettes et mélangez à nouveau pour bien imprégner.
4. Mettez la préparation obtenue dans un bocal en verre et réservez au frais pendant 1 nuit ou 1 journée.
5. Le lendemain, dégustez avec un avocat et de la salade verte.

*(1) Type "mélange du pêcheur" ou "salade de la mer" (mélanges de 3 algues différentes : laitue de mer, dulse et nori)*

*(2) Extraite à froid de première pression (ou par exemple un mélange de 50 g huile d'olive et 30 g d'un mélange d'huiles végétales comme colza, sésame, noix, chanvre et onagre pour améliorer le ratio oméga 6 / oméga 3)*

### Astuces

Cette recette est une recette de base contenant les algues, du gras, un acide, des condiments et des épices. Une fois que vous aurez compris le principe, plus besoin de suivre des quantités précises pour la recette puisqu'elle est inratable. Elle est également déclinable à l'infini :

- pour le corps gras, variez les huiles choisies. Il est également possible de diminuer un peu la quantité d'huile et d'utiliser de la purée d'oléagineux pour apporter de la consistance (purée d'amande complète, tahini, etc.)
- remplacez le jus de citron par du jus d'orange,

# DETOX ALCALINE

- ajoutez des quartiers d'orange ou de pamplemousse coupés en petits morceaux,
- ajoutez des herbes fraîches émincées (persil, coriandre, ...)
- ajoutez des câpres,
- remplacez les échalotes par de l'oignon rouge,
- ajoutez des tomates séchées finement coupées et/ou des olives,
- ajoutez de la mangue et de la coriandre finement coupées, etc.

Soyez créatifs !

D'un point de vue dégustation, vous pouvez manger ce tartare avec n'importe quelle salade de verdure accompagnée de quelques crudités. Vous pouvez également en mettre sur des rondelles de concombres ou de courgette crue en guise de toast, dans des wraps avec de la salade et des crudités ou utiliser comme farce dans de gros champignons.



## Tarte d'automne au potimarron

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 1h15.

- 1 potimarron (700g brut, soit 520g net)
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel fin
- 5cl de vin blanc sec
- Poivre noir
- 10g coriandre fraîche
- 10g de fécule de maïs
- 2 c. à soupe de crème de coco
- 1 pâte brisée (ci-dessus)

1. Nettoyez le potimarron (ne pas retirer la peau), le vider de ses graines, puis le tailler en dés. Réservez.
2. Épluchez l'oignon et le couper en fins morceaux. Réservez.
3. Dans un mortier, écrasez des graines de coriandre.
4. Dans un faitout, faire chauffer un fond d'huile d'olive, y presser une gousse d'ail et ajoutez la coriandre pillée.
5. Ajoutez ensuite les oignons et les dés de potimarron. Salez, brassez et laissez cuire à couvert durant 5 minutes à feu vif, en mélangeant de temps en temps.
6. Déglacez ensuite au vin blanc, couvrir et laissez compoter environ 10 minutes à feu doux. Poivrez et ajoutez la coriandre fraîche en fin de cuisson.
7. Ensuite, à l'aide d'une fourchette, écrasez légèrement les morceaux, tout en laissant de la mâche.
8. Dans un ramequin, délayez la fécule avec un peu d'eau et ajoutez la crème de coco.
9. Versez le mélange sur l'écrasé de potimarron et bien mélanger.
10. Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée sans retirer son papier sulfurisé.
11. Préchauffez le four durant 5 minutes. Versez la préparation et faire cuire au four à 180° durant 35 minutes (moins pour un four à chaleur tournante). Sortez et dégustez !



## Pad thai au tofu et légumes croquants

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 30 min.

- 200 g de tofu fermenté
- 350 g nouilles de riz
- une tête de brocoli moyenne
- 2-3 feuilles de chou kale
- un petit morceau de chou blanc
- une gousse d'ail
- un oignon
- graines de lin
- coriandre
- gingembre
- graines germées

### Pour la sauce :

- 50 g sucre de canne complet
- 60 ml sauce soja
- 2 c. à soupe vinaigre de riz ou de cidre
- 2 c. à soupe jus de citron vert
- 2 c. à soupe huile de sésame ou de tournesol
- piment de Cayenne

1. Lavez les légumes et coupez-les en lamelles assez fines (chou blanc, chou kale, oignons). Coupez le brocoli en fleurets assez petits, émincez l'ail et le gingembre.
2. Coupez le tofu en petits cubes d'à peu près 1 cm. Faites chauffer deux cuillères d'huile d'olive dans une poêle ou un wok, ajoutez le tofu et faites-le cuire jusqu'à qu'il soit bien doré des deux côtés (5-10 minutes). Réservez.
3. Faites bouillir une grande quantité d'eau dans une casserole et faites cuire les nouilles de riz.
4. Entre temps, dans la même poêle utilisée pour le tofu, faites chauffer une cuillère d'huile d'olive et ajoutez l'oignon avec un peu de sel. Dès que l'oignon commence à devenir translucide, ajoutez l'ail et le gingembre et faites cuire pendant 1-2 minutes.
5. Ajoutez ensuite le brocoli, le chou blanc et le chou kale et faites cuire à feu vif pendant 5-10 minutes. Les légumes doivent rester croquants.
6. Ajoutez les nouilles et le tofu. Mélangez bien.
7. Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce. Versez cette dernière sur les légumes et mélangez bien.

# DETOX ALCALINE

8. Saupoudrez avec les graines de lin, graines germées et avec de la coriandre hachée.  
Dégustez bien chaud.

## Salade de brocoli cru et sa sauce échalote sucrée-salée

Le craquant du brocoli est mis en valeur par une sauce qui fait tout le succès de la recette. Vous pourrez ainsi bénéficier des propriétés anti-inflammatoires du brocoli et de la richesse nutritionnelle des graines de tournesol pré-germées.

*Pour 2 personnes. Temps de préparation : 15 minutes.*

### Pour la salade :

- 1 gros brocoli
- 2 grosses poignées de raisins secs
- 2 grosses poignées de graines de tournesol pré-germées
- 2 échalotes

### Pour la sauce :

- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de sucre complet (option)
- 2 échalotes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive pressée à froid (2)

1. Pour pré-germer les graines de tournesol, laissez vos graines à tremper toute une nuit dans de l'eau (1). Le lendemain, jetez l'eau de trempage et égouttez vos graines.
2. Hachez le brocoli à l'aide d'un hachoir manuel ou électrique, ou à l'aide d'un couteau. Versez le brocoli haché dans un bol.
3. Découpez deux échalotes et ajoutez-les au bol.
4. Ajoutez-y les raisins secs et les graines de tournesol pré-germées.
5. Préparez votre sauce en mélangeant la moutarde, l'huile d'olive, le sucre et les échalotes préalablement découpées.

### Astuces

(1) Tremper ses graines permet de les faire sortir de leur dormance, d'activer tout leur potentiel nutritif et énergétique, et également d'éliminer les anti-nutriments qui peuvent se fixer à vos minéraux et partir avec.

(2) Le pressage à froid permet de préserver la qualité nutritionnelle de l'huile d'olive.



## Tzatziki

Pour 1 bol.

- 1 yaourt végétal (section *fromage & crème*)
- 200 g de concombre
- 2 c. à soupe de crème de cajou (section *fromage & crème*)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 4 feuilles de menthe
- 2 cornichons moyens
- Sel gris

1. Épluchez le concombre.
2. Enlevez les pépins et détaillez-le en brunoise (petits dés) d'un demi-centimètre environ.
3. Faites de même avec les cornichons.
4. Dans un récipient, placez le yaourt et ajoutez la crème de cajou, l'huile d'olive, l'ail haché, la menthe ciselée.
5. Mélangez bien et incorporez le concombre et les cornichons.
6. Salez au goût.
7. Dégustez frais.



## Soupe crue colorée et épicée post festivités

*Pour 2 personnes. Temps de préparation : 20.*

### **Pour la soupe :**

- 1 **betterave crue** de taille moyenne (170 g pelée)
- 1 branche de **céleri** (70 g)
- le blanc d'un petit **poireau** (40 g)
- 1 petite poignée de **persil frais** (5 g)
- 1 morceau de **gingembre frais** (environ 1 cm)
- 2 **dattes Medjool** pelées et dénoyautées (30 g) (option)
- 4 **tomates séchées** à l'huile, égouttées (40 g)
- le jus d'1 **citron jaune** (40 g)
- 3 à 4 pincées de **piment d'Espelette**
- 1 c. à café de **Ras El Hanout** (mélange d'épices marocaines)
- **Sel, poivre**
- 50 g d'**eau** (plus ou moins en fonction de la texture finale souhaitée)

### **Pour la garniture (à décliner comme vous le souhaitez) :**

- **Graines germées** (alfalfa, radis, cresson, etc)
- **Légumes crus râpés** : carotte, radis noir, courge, courgette, panais, etc.
- **Cerneaux de noix**
- **Graines de courge**
- **Persil** (ou toute herbe fraîche comme la coriandre)

1. Lavez les légumes. Pelez la betterave et coupez-la en petits morceaux (cela permet de faciliter le passage au blender, surtout si le blender n'est pas hyper puissant). Coupez également en petits tronçons le blanc de poireau et le céleri. Épluchez le gingembre. Lavez le persil. Mettez tous les légumes préparés dans le bol de votre blender.
2. Prenez 4 belles tomates séchées conservées dans l'huile et égouttez-les rapidement. Pressez le citron pour en recueillir le jus. Lavez les dattes, épluchez-les grossièrement (facultatif) et enlevez le noyau. Ajoutez tout cela dans le blender contenant déjà les légumes. Ajoutez les épices.
3. Fermez le blender et mixez pendant 1 à 2 min.
4. Ajoutez ensuite la quantité d'eau pour obtenir la texture souhaitée (pour ma part j'ai mis 50 g) : commencez par 20g, évaluez la texture. Si vous la souhaitez plus fluide, ajoutez à nouveau 20 g puis de la même manière à nouveau 10 g jusqu'à la texture de la soupe voulue obtenue !
5. Goûtez et finissez d'assaisonner à votre convenance (en remixant pour homogénéiser).
6. Versez la soupe crue obtenue dans 2 bols, et ajoutez la garniture préalablement préparée.

| 7. Servez et dégustez.

## Astuces

Les soupes crues peuvent se décliner à l'infini ! Voici des exemples de variantes possibles (non testées en conditions réelles) :

- remplacez le poireau par du poivron, de la courgette ou du potiron en automne hiver, et l'été de belles tomates fraîches,
- remplacez le jus de citron par du jus de pomme,
- modulez les épices et les herbes fraîches en fonction de vos goûts et de la saison,
- pour plus de crémeux, ajoutez 1 c. à café de purée d'oléagineux (cajou, amande, tahini...),
- ajoutez de la sauce tamari ou du miso blanc pour varier les goûts.

Et si jamais une soupe froide ne vous tente pas, vous pouvez préalablement chauffer l'eau pour avoir une soupe tiède.



## Soupe aux brocolis crémeux

Une soupe express mousseuse et gourmande, réalisée sans cuisson, juste avec un peu d'eau très chaude. Le blender a ceci de merveilleux qu'on peut faire grâce à lui des soupes sans cuire les légumes. C'est toujours très étonnant de déguster une soupe chaude qui a le goût des légumes crus.

*Pour 2 à 3 personnes. Temps de préparation : 10 min.*

- 1 petite poignée de noix de cajou = 30 g (ou 1/2 avocat bien mûr)
- 250 ml d'eau très chaude
- 70 g de fleurs de brocoli émincées très finement
- 60 g de feuilles d'épinards frais équeutées et émincées (= 2 belles poignées)
- 2 branches de persil plat
- 1 à 2 c. à soupe de levure alimentaire en paillettes (attention ! traces de gluten)
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à soupe de tamari, j'utilise celle de Lima -25% de sel (ou sauce de soja : attention traces de gluten)
- en option : 1 c. à café d'ail en poudre ou une 1/2 gousse d'ail écrasée (N'abusez pas, l'ail cru peut être irritant.)

1. Une demi-heure avant, faites ramollir les noix de cajou dans l'eau tiède puis égouttez-les.
2. Mixez-les avec tous les autres ingrédients et l'eau chaude dans un blender puissant, jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement liquide et bien mousseuse. Goûtez, ajustez l'assaisonnement si nécessaire.
3. Dégustez sans attendre pendant que la préparation est encore bien chaude et mousseuse.

### Astuces

Accompagnez de graines de tournesol décortiquées, légèrement torrifiées à sec dans une poêle.



## Sauce verte aux noix de cajou

La "sauce verte" a été créée à l'origine pour servir de garniture à cette délicieuse pizza végétarienne. Il est également possible de l'utiliser pour tremper des bâtons de crudités, remplacer le beurre dans un sandwich, accompagner des pommes de terre vapeur, etc.

*Pour 4 personnes. Temps de préparation : 10 minutes. Pour 1 bol.*

- 80 g de noix de cajou nature (non grillées, non salées)
- 100 -120 g de verdure : épinards frais, basilic, persil, menthe, etc.
- Le jus d'1/2 citron fraîchement pressé
- 1 c. à soupe de tamari (ou sauce de soja classique contenant du gluten)
- Poivre du moulin à votre convenance
- 1 à 2 petites gousses d'ail (ou 1 à 2 c. à café d'ail déshydraté)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 à 4 c. à soupe d'eau (en fonction de la puissance du blender)

1. Faites tremper les noix de cajou dans l'eau tiède pendant 15 minutes au moins, jusqu'à 4 heures si votre blender est peu puissant.
2. Passez l'ensemble des ingrédients au blender jusqu'à obtenir une sauce onctueuse et parfaitement lisse (comme une mayonnaise).
3. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
4. La sauce se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

### Astuces

Vous avez des orties au jardin ? Pensez à remplacer la verdure de la recette par des pousses d'ortie fraîches. Passées au blender, aucune crainte qu'elles piquent !

v



## Sauce roquette et pois chiches

Lassé de votre sempiternelle sauce pour vos pâtes et légumes ? Variez les plaisirs avec cette recette minute délicieuse prête en un tour de main ! En guise de tartinade...

- 2 poignées de roquette bien fraîche
- 4 c. à soupe de pois chiches cuits
- 1 petite poignée de graines germées (au choix)
- Coriandre fraîche
- sel, poivre

1. Mixez l'ensemble des ingrédients quelques instants seulement (n'importe quel mixeur, même un simple hachoir à oignons peut faire l'affaire).
2. Servir immédiatement et/ou conserver au frigo.

### Astuces

- Si vous n'avez pas de graines germées, vous pouvez les remplacer par des épinards frais crus !
- En ajoutant 1 c. à soupe de levure de bière, le goût gagnera subtilement en force.



## Dal de pois cassés au quinoa

- 60 g d'oignon jaune
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à café de graines de moutarde
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de curcuma moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de gingembre frais finement râpé
- 100 g de pois cassés jaunes
- 50 g de quinoa
- sel
- feuilles de coriandre fraîche
- 1/2 citron jaune

1. Émincez finement l'oignon.
2. Dans un faitout bien chaud, faites blondir l'oignon dans l'huile.
3. Ajoutez les graines de moutarde.
4. Lorsqu'elles deviennent grises et commencent à éclater, ajoutez le cumin, le curcuma et la coriandre.
5. Mélangez bien puis ajoutez le gingembre haché.
6. Mélangez pendant 2 minutes puis ajoutez les pois cassés.
7. Versez 750 ml d'eau et laissez cuire 45 minutes au retour de l'ébullition.
8. Salez, ajoutez le quinoa et prolongez la cuisson de 10 minutes. Si l'eau s'est trop évaporée, ajoutez-en pour que le quinoa cuise correctement.
9. Parsemez de feuilles de coriandre fraîches et servez arrosé d'un trait de jus de citron, avec du chou blanc au gingembre (lien à ajouter) en accompagnement.

### Astuces

Cette recette sera meilleure avec des pois cassés jaunes, mais elle peut également être réalisée avec des pois cassés verts. Les saveurs du plat seront simplement « plus vertes » ! À défaut de pois cassés, vous pouvez également utiliser des lentilles corail. Dans ce cas, le temps de cuisson sera de 10 minutes, avant l'introduction du quinoa.



## Ragoût de boulettes de sarrasin

### Boulettes :

- 80 g de sarrasin blanc sec
- 80 g de sarrasin grillé (kasha) sec
- 110 g de millet sec
- 80 g de farine de pois chiche
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de graines de chia ou de lin + 6 cuillers à soupe d'eau
- 2 c. à soupe de persil haché frais
- 3 c. à soupe de tamari
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de chapelure de riz
- 1 ou 2 c. à soupe d'huile d'olive

### Ragoût :

- 1 oignon
- 4 pommes de terre
- 1 boîte de haricots blancs
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 l d'eau
- 100 g de farine de riz complet
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 grosse pincée de thym

### Boulettes :

1. Faites cuire le millet dans un grand volume d'eau bouillante 5 minutes à feu doux sous couvert.
2. Ajoutez les grains de sarrasin, couvrir d'eau et poursuivez la cuisson environ 20 minutes (toute l'eau doit être absorbée).
3. Laissez gonfler les graines de chia dans l'eau une dizaine de minutes ou réduisez en poudre les graines de lin.
4. Laissez tiédir toujours sous couvert puis aérez à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts si ce n'est pas trop chaud (avoir les mains bien propres !!) et versez dans un saladier.
5. Émincez finement l'oignon.
6. Préchauffez le four à 180°C.
7. Ajoutez tous les ingrédients dans le saladier sauf la farine et mélangez.
8. Ajustez la préparation avec la farine de façon à ce qu'elle ne soit pas trop liquide.
9. Formez des boulettes, roulez dans la farine restante et passez l'huile sur les boulettes à l'aide d'un pinceau de cuisine.
10. Faites cuire 15 minutes dans le four, retournez et poursuivez la cuisson 15 autres minutes.

# DETOX ALCALINE

## Ragoût :

1. Faites cuire les pommes de terre 20 minutes dans de l'eau bouillante.
2. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Diluez la farine dans une partie de l'eau et ajoutez-le à l'oignon.
4. Laissez cuire 5 minutes à feu doux, ajoutez le bouillon cube émietté et laissez épaissir.
5. Ajoutez le restant d'eau au fur et à mesure.
6. Quand les pommes de terre et les boulettes sont cuites, ajoutez-les à la sauce ainsi que les haricots blancs, poursuivez la cuisson sur feu très doux 5 minutes.



## Quiche à l'indienne curry-coco

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 45 min.

- 1 oignon
- 1 gros poireau
- 1 carotte (ou 1 panais)
- 125 g de tofu ferme
- 25 cl de lait de coco
- 20 cl de crème de cajou (section *fromage & crème*)
- 2 c à soupe de levure maltée
- 2 c à soupe d'arrow root,
- coriandre en poudre,
- curry,
- garam masala,
- coriandre fraîche
- 1 pâte brisée (section *céréale & légumineuse*)



1. Coupez l'oignon et les légumes en dés et faites-les revenir dans une poêle huilée et chauffée de 5 à 10 min avec sel, poivre, curry, coriandre en poudre et garam masala. Avant d'éteindre, ajoutez la coriandre fraîche et remuez
2. Mixez le tofu ferme, la crème de cajou, le lait de coco, la levure maltée et l'arrow root : salez et poivrez puis remuez
3. Étalez votre pâte brisée dans un moule à tarte et piquez la avec la fourchette
4. Étalez la préparation de légumes au curry sur le fond de tarte puis versez la préparation mixée par-dessus
5. Saupoudrez de levure maltée, de sel et de poivre
6. Enfournez au four à 180 et laissez cuire de 20 à 30 min (différent selon les fours)

### Astuces

- Vous pouvez trouver la coriandre en poudre en épicerie indienne
- Si vous n'avez pas de carotte, vous pouvez remplacer par un autre légume de saison. Vous pouvez également opter pour 2 poivrons en remplacement du poireau si vous préparez cette recette en été, c'est délicieux !
- Pour la pâte brisée, vous pouvez varier la recette en y incorporant des herbes (thym, herbes de Provence, sarriette, etc...). Si vous n'avez pas le temps de la faire, vous pouvez en trouver en magasin bio ou épicerie vegan
- Si vous n'avez pas de levure maltée, vous pouvez saupoudrer de chapelure pour un effet gratiné