Saucérola

Ingrédients BIO
pour 4 personnes

- 1 c.s. d'huile d'olive
- 3 c.c. de poudre d'acérola
- 2 c.c. de vinaigre de cidre
- 1/2 c.c. de sirop d'agave
- 1 c. c. aromates fines algues
- 1 c.c. de tamari

Recette

Mélanger tous les ingrédients et bien émulsionner.
Saler et servir sur des crudités ou des légumes cuits à la vapeur.

Uña de Gato

Ingrédients BIO
pour 1 litre

- 1/2 c.s. (env 5g) de poudre de griffe du chat
- 75cl d'eau
- 1 c . à s. de poudre d'acai

Recette

Verser la griffe du chat dans une casserole contenant 75cl d'eau.

Amener ce mélange à ébullition, laisser frémir 5 minutes puis couvrir et laisser infuser au moins 5 minutes.

C'est prêt! Mélanger 1 c. à s. d'acai.

Cette décoction se consomme chaude, tiède ou froide, nature ou mélangée à un autre super aliment (acerola, açaï, guarana, nopal*) On peut aussi y verser du jus de citron et l'édulcorer avec du sirop d'agave ou autre sucre naturel.

Se conserve plusieurs jours au frais, de préférence dans une bouteille en verre.

Bienvenue chez Valérie

L'alimentation crue Végétarienne & Végan vous intéresse mais vous manquez d'inspiration ? Rejoignez Valérie pour des Ateliers, colorés, vitaminés, pleins de nouvelles saveurs. La cuisine végane a le vent en poupe et n'a pas fini de vous surprendre par l'intensité de ses parfums. Un véritable plaisir gustatif vous attend dans cet atelier qui célèbre la cuisine 100% veggie ! végétarienne 1,2,3, et c'est parti pour les Ateliers ??? Réserver les Dimanches 45 euros 4 heures.... Groupe de 6 à 8 personnes, pour découvrir une nouvelle façon de manger.

Exemples de recette simples...

Fromage Aux Olives et Romarin.

Pour 2 à 4 personnes

**85 g de noix de cajou . 200 g de yaourt de soja bio
1 c. à s. de jus de citron . 1/2 c. à c. de sel sésame
40 g d'olives noires dénoyautées -
Romarin selon le goût . Poivre trois baies.**

Faire tremper les noix de cajou pendant 12 heures, les égoutter et les mixer avec le yaourt de soja. Ajouter le jus de citron et le sel et verser la préparation dans une fine passoire recouverte d'une étamine. Replier les bords de l'étamine et fermer avec un lien. Placer la passoire sur un grand bol et laisser égoutter pendant 6 à 12 heures.Transvaser ensuite dans un bol et incorporer les olives hachées , le romarin et le poivre selon votre gout .

BIENVENUE CHEZ VALÉRIE

MAGASIN BIO PSYCHE
VEGAN
7 RUE HOCHE
14800 DEAUVILLE
TÉL 02 31 98 08 00

QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES SIMPLES...

Bleu comme toi

Ingrédients BIO
pour une bouteille

- 1 c.c. de Klamath
- 1/2 c.c. de cardamome en poudre
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 1 litre d'eau de source ou osmosée

Recette

Verser tous les ingrédients dans une bouteille, idéalement la veille pour le lendemain.

Variante : remplacer la cardamome et les feuilles de menthe par du romarin et ou jus de citron.
Edulcorer si besoin avec du miel ou du sirop d'agave.

Du vert

Ingrédients BIO
pour 1 verre

- 1 c.c. de poudre de spiruline crue
- 1/2 c.c. de poudre d'acérola crue
- 25cl de jus de pomme
- 1 kivi

Recette -Quelques kiwis

Verser le jus de pomme dans un shaker puis ajouter la poudre de spiruline et d'acérola. ET LE KIVI .

Secouer puis déguster !

Au-delà de sa note fruité-acidulée, l'acérola (riche en vitamine C) associée à la spiruline (riche en fer) offre une bonne synergie à votre organisme.

BIENVENUE CHEZ VALÉRIE
TÉL 02 31 98 08 00
QUELQUES EXEMPLES DE RECETTES SIMPLES...

Lucum'ice

Ingrédients BIO
pour 4 à 6personnes (500ml)

- 100 g de poudre de Lucuma de Soie
- 200 g de noix de cajou
- 140 ml de sirop d'agave
- 250 ml d'eau
- ½ cuil. à café rase d'extrait naturel de vanille en poudre
- 1 pincée de sel SESAME

Recette

Mixer l onguement t ous l es i ngrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Faire prendre en sorbetière, ou quelques heures au congélateur en remuant de temps en temps. Sortir 15 à 20 minutes avant de consommer..
Régalez-vous !

Truffes crues

Ingrédients BIO
pour 4 personnes

- 20 cl de lait de riz ou d'avoine ou de coco
- 8 c.s. de pépites de cacao cru
- 8 c.s. de poudre de cacao cru
- 200 g de noix de cajou et/ou d'amandes
- 2 c.s. de sirop d'agave
- 1 C .S DE JUS DE SIROP DE MENTHE

Recette

Dans un mixeur, verser les pépites, la poudre et les noix de cajou. Une fois le mélange homogène, rajouter le sirop d'agave et le lait végétal. Laisser reposer 30min au réfrigérateur.
Les truffes peuvent se décliner en plusieurs saveurs en y ajoutant à l'envi poudre d'acerola, maca, caroube du Pérou...
Présenter en petites quenelles et napper de sirop d'agave coloré aux superaliments (rouge : acerola, bleu-vert : klamath)