

Douglas McNish

tout cru

150 recettes
végétaliennes

100%
sans gluten

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

Table des matières

Introduction	7
Fondements de l'alimentation vivante.....	10
Techniques et vocabulaire de la cuisine végétalienne sans cuisson	13
Ustensiles de la cuisine végétalienne.....	15
Petits-déjeuners.....	19
Frappés aux fruits, jus et autres boissons	35
Tremettes, tartinades, sauces et condiments	47
Soupes	65
Salades et vinaigrettes.....	81
Plats principaux et plats d'accompagnement.....	97
Collations et pains	145
Desserts.....	163
Achat d'ingrédients crus.....	179
Index	181

Soupe au citron, au concombre et à l'aneth

**Donne 750 ml
(3 tasses)**

Astuce

Vous pouvez remplacer l'huile d'olive requise dans les nombreuses recettes proposées par une huile de qualité, pressée à froid, comme l'huile de lin, l'huile de chanvre ou l'huile de graines de citrouille. Le seul autre critère est la saveur que vous voulez donner à la recette que vous préparez.

280 g (2 tasses) de concombre pelé, épépiné et haché
30 g (½ tasse) de laitue romaine hachée (4 ou 5 feuilles)
60 ml (¼ tasse) d'eau filtrée
15 g (¼ tasse) d'aneth frais haché + quelques brins pour la garniture
1 gousse d'ail
3 c. à soupe de jus de citron frais pressé
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge pressée à froid
½ c. à café de sel de mer fin
Crème sure de noix de cajou (page 48) (facultatif)

1. Au robot culinaire muni d'une lame de métal, réduire en une purée lisse le concombre, la laitue, l'eau, l'aneth, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel. Verser la purée dans un bol. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure et jusqu'à 3 heures. Garnir de crème sure de noix de cajou, si désiré, et parsemer d'aneth.

VARIANTES

Remplacez la laitue romaine par 5 g (¼ tasse) de jeunes pousses de roquette hachées ou 15 g (½ tasse) de jeunes pousses d'épinard hachées.

Pour une soupe plus crémeuse, ajoutez 75 g (½ tasse) d'avocat haché avant de mettre le tout en purée.



Soupe au citron, au concombre et à l'aneth, p. 76

Manicottis de courgettes

Donne 2 portions

2 grosses courgettes

2 c. à café d'huile d'olive extra vierge pressée à froid

2 c. à café de thym frais haché

½ c. à café de sel de mer fin

195 g (¾ tasse) de ricotta de noix de cajou aux poivrons rouges et à l'aneth (page 103)

125 ml (½ tasse) de sauce marinara au basilic et au poivron rouge (page 62)

2 c. à soupe de parmesan d'amandes (page 56)

1. À l'aide d'un couteau tranchant, couper les extrémités de chaque courgette. Mettre la courgette à la verticale et couper de fines tranches de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur environ. Jeter la première et la dernière tranches (il doit rester 24 tranches). Déposer les tranches restantes sur une surface de travail, arroser d'huile d'olive et parsemer uniformément de thym et de sel. Laisser reposer 15 minutes pour attendrir le tout.
2. En travaillant 3 tranches de courgette à la fois, déposer 2 c. à café de ricotta de noix de cajou dans le tiers inférieur de chacune des tranches. Enrouler chaque tranche de courgette sur elle-même et la déposer sur une assiette de service, en plaçant le côté scellé en dessous. Répéter l'opération jusqu'à ce que toutes les tranches aient été farcies. Napper les « manicottis » de sauce marinara et garnir de parmesan d'amandes. Servir immédiatement ou couvrir et réfrigérer. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

VARIANTE

Plusieurs farces conviennent à cette recette. Après avoir arrosé les tranches de courgette d'un filet d'huile d'olive et les avoir parsemées de thym et de sel, vous pouvez les farcir de la sauce de votre choix.



tout cru



Vous voulez avoir de l'énergie à revendre, stimuler votre système immunitaire et garder la ligne sans vous priver? Pensez crudivorisme! Que vous soyez végétarien à temps partiel ou simplement attiré par la nouveauté, laissez-vous tenter par des scones aux bleuets, une chaudière de maïs et de poivron rouge, des quiches champignons-épinards, un élixir aux graines de sésame et à l'orange... Du petit-déjeuner nourrissant au dessert gourmand, vous serez conquis par les ingrédients simples et de qualité des recettes de ce livre. Vous trouverez aussi une explication des techniques qui vous aideront à concocter des repas savoureux et différents. Le végétalisme sans cuisson, c'est le bonheur de manger des aliments frais, riches en éléments nutritifs et détoxifiants!

Chef cuisinier, professeur de cuisine et consultant, **Douglas McNish** fait la promotion de l'alimentation crue en collaborant avec différents médias canadiens. Il réside actuellement à Toronto, où il travaille au restaurant *Raw Aura*.

Groupe
Livre
Québecor Média

ISBN 978-2-7619-3621-7



9 782761 936217