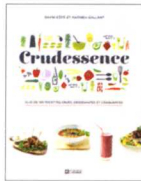


Crudessence: pour découvrir le crudivorisme



David Côté et Mathieu Gallant, par leurs restaurants, leur livre de recettes et leurs ateliers de cuisine, proposent une initiation à l'alimentation vivante. Une belle façon d'explorer ce mode d'alimen-

tation! Vous voulez essayer le crudivorisme? Voici une recette tirée de leur livre *Crudessence*, plus de 180 recettes crues, croquantes et craquantes, Éd. de l'Homme, 223 pages.

POUR PLUS D'INFO, RENDEZ-VOUS AU CRUDESSENCE.COM

RAVIOLIS de betterave

Donne 10 raviolis, 4 entrées ou 2 plats principaux

Donne environ 500 ml (2 tasses)

Préparation: 30 min | **Marinage:** 4 h

Ustensiles: robot culinaire, mandoline

1 grosse betterave rouge

MARINADE

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de tournesol

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

1 ml (1/4 c. à thé) de sel de mer

FARCE DE MANGUE ET DE PATATE DOUCE

60 g (1/3 tasse) de chair de mangue

100 g de patate douce, pelée (1/3 de patate douce moyenne)

0,5 ml (1/8 c. à thé) de levure alimentaire

0,5 ml (1/8 c. à thé) de poudre d'oignon

0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel de mer

0,5 ml (1/8 c. à thé) de noix de muscade moulue

3 ml (3/4 c. à thé) de psyllium

VINAIGRETTE BALSAMIQUE À LA FRAMBOISE

120 g (1 tasse) de framboises, bien tassées

250 ml (1 tasse) d'huile d'olive

125 ml (1/2 tasse) de vinaigre balsamique

60 ml (1/4 tasse) d'eau

2 ml (1/2 c. à thé) de poivre noir, moulu

3 ml (3/4 c. à thé) de sel de mer

1/2 gousse d'ail



Trouvez une autre
recette des chefs du
restaurant Crudessence
sur notre version
tablette

► Avec la mandoline, faire 20 rondelles de betterave les plus fines possible. Les rondelles doivent être bien rondes et grandes. Mettre les rondelles de betterave dans un contenant rempli d'eau, puis laisser tremper pendant 2 heures.

► Mélanger les ingrédients de la marinade au fouet. Y déposer les betteraves et laisser mariner 2 heures. Mettre tous les ingrédients de la farce au robot culinaire et réduire en une purée uniforme.

► Une fois les betteraves marinées, monter les raviolis comme suit: sur une rondelle de betterave, déposer 15 ml (1 c. à soupe) de farce, couvrir d'une autre rondelle de betterave, puis pincer les contours.

► Au mixeur, réduire tous les ingrédients de la vinaigrette en une sauce uniforme. Napper de vinaigrette balsamique et à la framboise, puis servir. La vinaigrette se conserve une semaine au réfrigérateur, dans un contenant hermétique.