

DAVID CÔTÉ ET MATHIEU GALLANT



PLUS DE 180 RECETTES CRUES, CROQUANTES ET CRAQUANTES



Table des matières

LA SAVEUR DE NOTRE MISSION **7**

LE CRU DANS LE MONDE **10**

LES FONDEMENTS DE CRUDESSENCE **13**

TECHNIQUES **20**

USTENSILES **23**

RECETTES DE BASE **25**

BOISSONS **27**

SOUPES **39**

SALADES **53**

PÂTÉS **85**

FERMENTATION **95**

DÉSHYDRATATION **109**

ENTRÉES **127**

PLATS PRINCIPAUX **155**

DESSERTS **187**

REMERCIEMENTS **222**

INDEX DES RECETTES **223**



Tacos de lechuga



PRÉPARATION 5 MINUTES

DONNE 4 TACOS: 4 ENTRÉES OU 2 PLATS PRINCIPAUX

4 BELLES FEUILLES DE LAITUE
OU DE CHOU CAVALIER

190 ML (3/4 TASSE) DE PÂTÉ OAXACA
(VOIR P. 90)

CHAIR DE 1 AVOCAT,
COUPÉE EN TRANCHES

1/2 POIVRON ROUGE,
COUPÉ EN JULIENNE

75 G (1/2 TASSE) DE GRAINS DE MAÏS
(ENVIRON 1 ÉPI DE MAÏS ÉGRENÉ)

30 G (1/3 TASSE) DE POIREAU,
CISELÉ FIN

4 BRANCHES DE CORIANDRE

1 C. À CAFÉ (1 C. À THÉ) DE POUDRE DE CHILI

Au cœur de chaque feuille de laitue, déposer 3 c. à soupe de pâté oaxaca. Répartir sur toute la longueur.

Déposer les tranches d'avocat, la julienne de poivron rouge, 2 c. à soupe de grains de maïs, une ligne d'oignon rouge et une branche de coriandre. Saupoudrer de poudre de chili.

Servir tel quel dans les assiettes et rouler pour manger.

Manger frais.

Pizza nuit



PRÉPARATION 5 MINUTES
PORTIONS 4
USTENSILE MACHINE À COUPE SPIRALE

4 CROÛTES À PIZZA (VOIR P. 115)
190 ML (3/4 TASSE) DE SAUCE AUX TOMATES
SÉCHÉES (VOIR P. 160)
125 ML (1/2 TASSE) DE TAPENADE AUX OLIVES
KALAMATA (VOIR P. 88)
3/4 DE COURGETTE MOYENNE,
PASSÉE EN SPAGHETTIS
À LA MACHINE À COUPE SPIRALE
25 G (1 TASSE) DE ROQUETTE
TIGES D'UN BULBE DE FENOUIL,
COUPÉES EN RONDELLES FINES
2 C. À SOUPE DE CRUMESAN (VOIR P. 161)

Sur chaque pizza, tartiner 3 c. à soupe de sauce aux tomates séchées et 2 c. à soupe de tapenade aux olives Kalamata. Tapisser de spaghetti de courgettes et recouvrir de roquette. Répartir une dizaine de rondelles de tiges de fenouil.

Couper les pizzas en quatre morceaux en suivant leurs diagonales.

Saupoudrer de crumesan.

Manger frais.

Pizza jour



PRÉPARATION 10 MINUTES
PORTIONS 4
USTENSILE MANDOLINE

4 CROÛTES À PIZZA (VOIR P. 115)
180 ML (3/4 TASSE) D'AÏOLI AUX CÂPRES
(VOIR P. 166)
4 TOMATES, COUPÉES EN TRANCHES TRÈS
FINES À LA MANDOLINE
24 TRANCHES DE BACON D'AUBERGINES
(VOIR P. 166), COUPÉES EN PETITS
MORCEAUX
1 TASSE D'ÉPINARDS EN CHIFFONNADE
60 ML (1/4 TASSE) DE CRÈME FRAÎCHE
(VOIR P. 177)
25 G (1/4 TASSE) DE LÉGUMES MARINÉS
(VOIR P. 117)

Sur chaque pizza, tartiner 3 c. à soupe d'aïoli, tapisser de tranches de tomates, répartir les morceaux de bacon d'aubergine, la chiffonnade d'épinards et les champignons dégorgés.

Garnir de 1 c. à soupe de crème fraîche.

Couper les pizzas en quatre morceaux en suivant leur diagonale.

Manger frais.





Crudessence vous propose de découvrir une nouvelle et délicieuse manière de faire la cuisine. Végétalienne et sans gluten, l'alimentation vivante ne comporte aucune cuisson pour obtenir des plats savoureux au fort pouvoir nutritif et détoxifiant. Au menu : terrine de pacanes à l'aneth, velouté d'épinards aux pistaches, salade aztèque, tarte limes des îles... et une grande variété de mets qui feront de chaque repas un moment de plaisir. Vous trouverez également dans ce livre de nombreuses recettes de pains, d'encas et de boissons vivifiantes qui vous aideront à maintenir un haut niveau d'énergie tout au long de la journée.



Autodidacte érudit de la nutrition, chef en alimentation vivante et thérapeute en shiatsu, DAVID CÔTÉ est cofondateur et président de Crudessence. Il est aussi professeur à l'Académie de l'alimentation vivante.



Cuisinier inspiré, mais aussi professeur de yoga et de méditation, MATHIEU GALLANT est cofondateur de Crudessence et directeur de l'Académie de l'alimentation vivante.



ISBN : 978-27619-3168-7



Groupe
Livre
Quebecor Media