



SALADES

+ AROMATES + SAUCE:

Citron ou
Vinaigre de cidre
Huile ou
Purée d'oléagineux
Moutarde
Raifort
Epices...

+ Avocat
et/ou Légumes mixés
et/ou Oléagineux

"DIPS"



TABOULE CRU



!

Frigo plein de légumes
+ Oléagineux, Aromates, épices



SAUCE ROUGE

2 poivrons rouges

1 c à soupe de jus de citron

1 c à café de cumin

30g de noix

sel ? tamari ?



SAUCE VERTE



1 gros avocat



jus de citron



1 petite courgette



1 ou 2 oignons verts

HOUMOUS sans pois chiches



1 courgette



2 c à soupe graines sésame



2 c à soupe jus de citron



1 c à soups aneth

(1 cs huile de lin, 1-2 gousses
d'ail, sel, piment, cumin,
paprika ...)

SOUPE CRUE...



... ou PUREE

CUIT
(soupe, purée)

1 petit oignon (taille d'une noix)

1/2 ou 1 avocat

1 c à café de bouillon de légume
(sans GMS) ou sel aux herbes
(+1 c à soupe purée d'amandes)

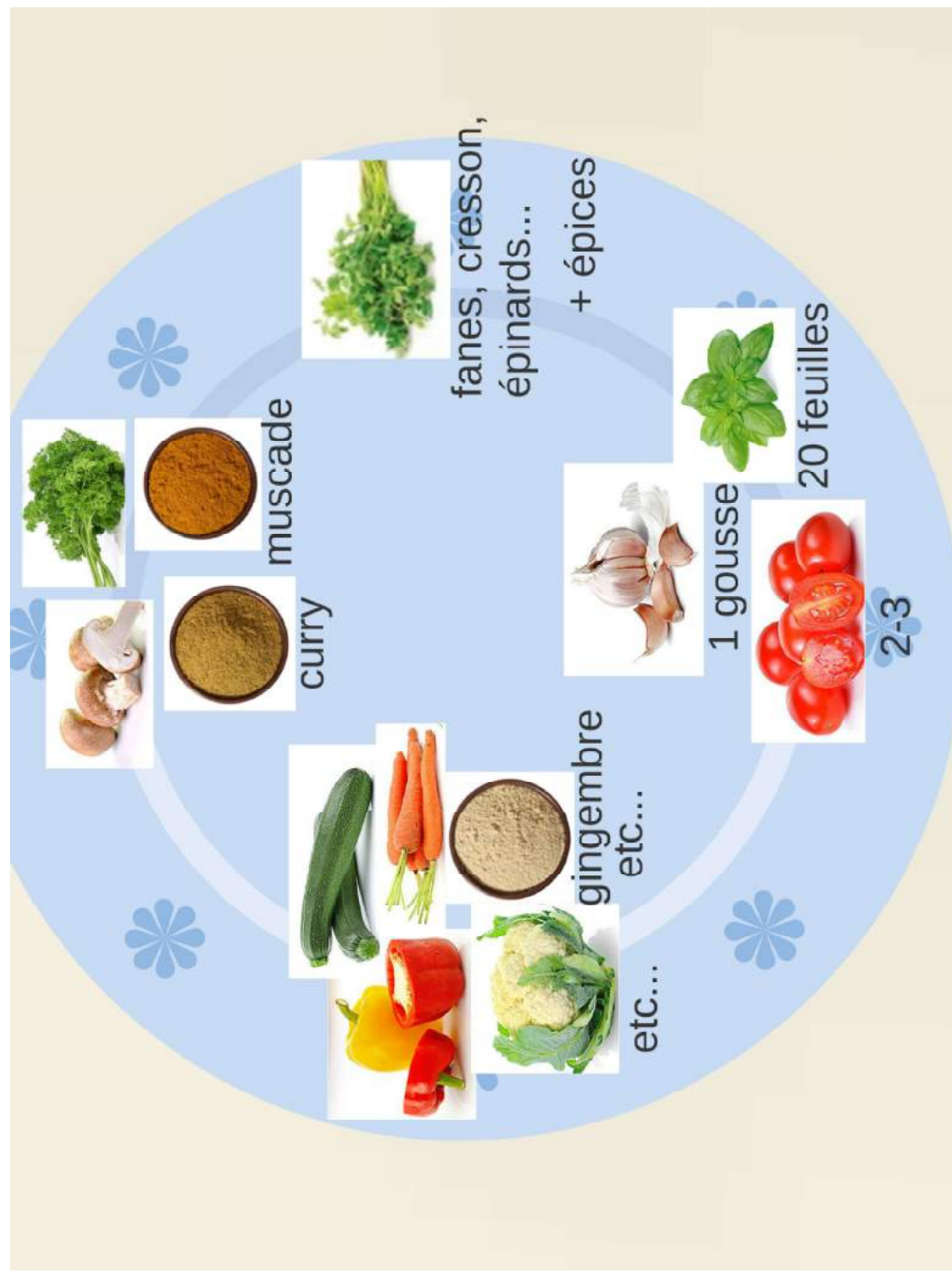
MIXER



Légumes au choix:

Eau chaude ou tiède selon le goût

Mi-cru / Mi-cuit





1 courgette
(+ eau bouillante
pour ramollir ?)



4 tomates
séchées
2 tomates
1/2 poivron
2 dattes
basilic, ail
(sel ?)



Spaghettis de légumes
Sauce crue (ou cuite !)

Tartinade ou sauce épaisse



2 épis de maïs



1 avocat



menthe

(+ sel, tamari...)

autres légumes

oléagineux ou
purée d'amande



LEGUMES CUITS : sauce au fenouil



=> sur légumes cuits ou crus (spaghettis)





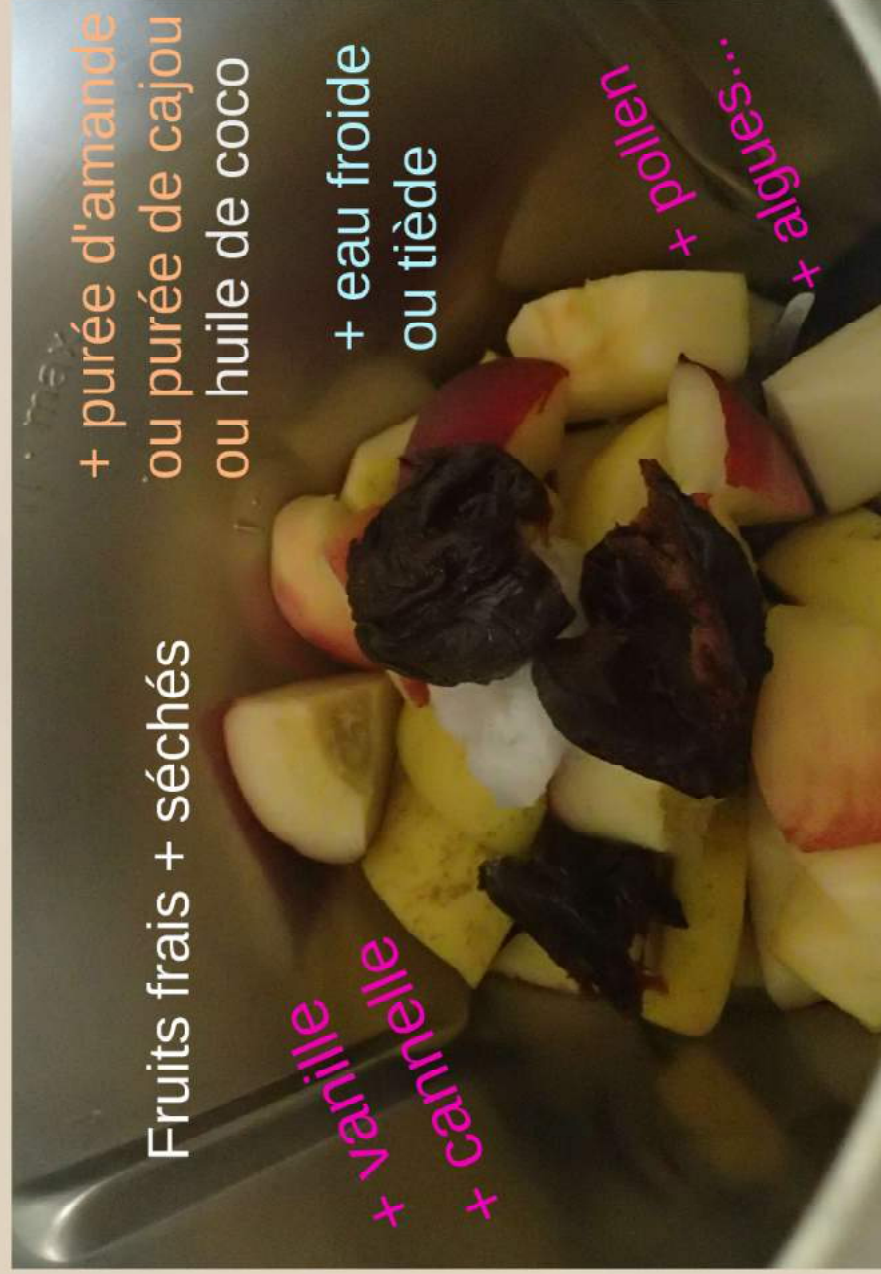
FRUITS à la croque

+ sauce caroube:

- 2 bananes
- 4-6 dattes
- poudre de caroube
(ou cacao cru)



SMOOTHIES



GATEAU CRU

baies ou
fruits
coupés sur
ou **dans** la
préparation



+ vanille
+ caroube
+ cannelle...
sans fond
en verrine

banane (2)
+ jus (1)
d'orange
ou citron

Oléagineux (2) + fruits séchés (1)

amandes
noix de cajou...

raisins
dattes
figues...

(+ 3-4 dattes
trempées)

+ agar-agar amené
à ébullition dans un
peu d'eau

CREMES



2 bananes pas trop mûres
2 avocats
1 c à soupe de purée d'amande

3 c à soupe de cacao cru ou **caroube**
+ vanille
(+ 1 goutte d'huile essentielle de menthe ou orange)

