

Les recettes "EVEIL5SENS" créées par JUSTYNA

Taboulé de quinoa germé aux parfums d'orient...

Ingrédients

2 tasses et demie de quinoa germé 4 à 12 heures
½ botte de persil plat très finement ciselé
½ botte de coriandre finement ciselée
4 à 6 tomates séchées
4 à 6 tomates fraîches
1 gousse d'ail
1 cm de gingembre
quelques feuilles de menthe finement ciselée
Tamari au goût
8 cuillères d'huile d'olive extra vierge
le jus d'un citron.

Préparation :

- cuire le quinoa à la vapeur pendant 15 minutes;
- coupez les tomates et le concombre en petits cubes;
- coupez finement les tomates séchées, le gingembre et l'ail ainsi que la coriandre fraîche;
- coupez très finement le persil plat;
- ajoutez tous les ingrédients au quinoa germé;
- et ajoutez la sauce crue...
- laissez reposer au frais...
- décorer de feuilles de menthe finement coupée.

Crème de noix de cajou aux abricots, au coulis d'orange et miel d'acacia, huile essentielle de bergamote et fleur d'oranger...

Ingrédients

- 1 tasse de noix de cajou trempées (6 à 12 heures)
- 1/2 tasse d'abricots secs trempés (6 à 12 heures) ou 4 à 6 abricots frais en saison
- quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger
- un jus d'orange
- 1 ou 2 cuillères de miel d'acacia
- 1 goutte d'huile essentielle* de bergamote
- les épices : 1/2 baton de cannelle, 1 à 2 grains de cardamome, essence de vanille, zeste d'orange.

Préparation :

- mixer tous les ingrédients;
- décorer de dattes finement coupées en longueur, de noix de cajou concassées de zestes d'oranges et de poudre de vanille ou de cannelle;
- selon vos envies et votre inspiration.



Préparation de la sauce crue

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus d'un citron et un filet de tamari au goût.

Astuce de petite fée...

Si vous souhaitez préparer cette recette pour le midi, pensez à faire germer le quinoa; pour cela il suffit juste de le recouvrir d'eau et laisser reposer une nuit la veille... N'hésitez pas à ajouter, selon votre goût, à la sauce crue, une pincée de coriandre et/ou une pincée de cumin en poudre, pour accentuer les parfums d'orient ou une goutte d'huile essentielle de gingembre...



Astuce de petite fée...

Le coulis d'orange c'est simplement un jus d'orange avec 2 cuillères de miel d'acacia et une goutte d'huile essentielle de bergamote, bien mélanger!!! Versez-le en touche finale et soupoudrez de vanille ou cannelle. N'hésitez pas à ajouter en garniture un peu de coriandre fraîche pour un goût étonnant une feuille suffit.
Jouez avec les couleurs, variez les fruits secs.

Ceci est un petit déjeuner énergétique ou une douceur collation. Les oléagineux sont riches en lipides, enzymes, vitamines et minéraux, hydrates de carbones et protéines. L'abricot est riche en magnésium et phosphore.

* Précaution d'usage: ne pas dépasser la quantité indiquée - Huile essentielle de qualité certifiée biologique et chémotypée.