




# l'alimentation crue et vivante

édition spéciale  
les ateliers d'Irène

une collection de recettes  
Irène, nelly et Miguel



« architecte de son corps,  
l'homme est le premier et  
le seul responsable de sa santé. »

- nelly grosjean

## recettes

“SHOT” BOOSTER D'ÉNERGIE

CRÈME AU CHOCOLAT

GLACE AU MELON ET MENTHE VERTE

MOUSSE ONCTUEUSE DE CITRON VERT

CRÈME DE CAJOU À LA BERGAMOTE

CRUMBLE À L ABRICOT

LAITS VÉGÉTAUX

YAOURT

TABOULÉ DE CHOUX FLEURS

TABOULÉ DE BROCOLIS

SALADE DE LENTILLES

SALADE VERTE À LA TURQUE

SAUCE SALADE VERTE

SALADE D'ALGUES

PATÉ DE CHAMPIGNONS DE MARTINE

SPAGHETTI DE COURGETTES À LA SAUCE BOLOGNAISE

OIGNONS CARAMÉLISÉS

TABOULÉ DE CAROTTES

PURÉE DE FRUITS

SOUPE D'ORTIE

HOUMOUS

TABOULÉ DE PATATES DOUCES (OU PANAIS)

CRACKERS DE LÉGUMES « FAÇON IRÈNE »

LAIT DE CONCOMBRE

CRÈME AU CHOCOLAT ORANGE

MOUSSE AU CITRON VERT

FLAN PRALINÉ DE MARTINE

GLACE A LA BANANE A L'EXTRACTEUR

MOUSSE DE BANANE GLACÉE AU BLENDER



# “shot” booster d’énergie

la préférée de nelly! ...couleur soleil d’été !

le matin nelly boit un grand verre à eau, et en apéritif un petit shot !

## INGRÉDIENTS

- 2 citrons entiers (avec zeste)
- un pouce de gingembre (pelez le à la cuillère à café)
- un pouce de curcuma
- une pincée de poivre blanc
- 200 ml d’eau

## PRÉPARATION

2 options

- passez au mixer puis au chinois, servir dans un petit verre de 20 à 30 ml
- passez les ingrédients à l’extracteur de jus, repassez à l’extracteur les premières pulpes
  
- servez dans un petit verre de 20 à 30 ml accompagné d’un grand verre d’eau fraîche non glacée... pour éventuellement allonger en long drink!
  
- servez en shot apéritif... accompagné de quelques olives







# crème au chocolat

pour une dizaine de petites verrines

## INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse de beurre de cacao
- 1/2 tasse d'huile de coco
- 3 tasses de noix de coco râpée, trempée dans l'eau pendant 8h et égouttée ... ou 3 1/2 tasses de lait de coco
- 1 1/2 tasse de poudre de cacao cru
- 1/2 tasse de sirop d'agave
- 2 tours de moulin de poivre blanc
- au choix 2 à 3 gouttes d'HE de cannelle, mandarine, menthe douce, géranium ou menthe poivrée

## PRÉPARATION

mélangez à basse vitesse lait de coco, sirop d'agave et poudre de cacao incorporez beurre de cacao et huile de coco (fondus au bain marie ou au soleil) doucement afin que le chocolat ne se sépare pas ....

répartissez dans de jolis petits verres ou verrines, décorez avec une feuille de menthe, quelques zestes rapés de mandarine, quelques fruits rouges ou encore quelques grains de poivre rose...



# glace au melon et menthe verte

pour 1 litre et demi de smoothie ou de glace (environ 30 bâtonnets)

## INGRÉDIENTS

- 1 gros melon vert (à l'extérieur) à la chair jaune
- 1 poignée de framboises fraîches ou congelées
- 200 ml d'eau
- 5 gouttes d'HE de menthe douce (menta viridis nana)

## PRÉPARATION

passer le tout au blender

- vous obtenez une dizaine de smoothies "mousseux" d'une délicate couleur rose pâle ... couleur de fée !
- vous préparez dans des moules à glace avec bâtonnets et vous obtenez une trentaine de sorbets melon-menthe verte rafraîchissant, léger et délicieux... pour les petits comme pour les grands ! et tout le monde peut en manger... sans limite !

mon petit truc en plus : je préfère le smoothie "more fresh" et j'ajoute deux gouttes d'HE de menthe douce supplémentaires pour le rafraîchir encore plus.. et une demie cuillère à café de baies roses... pour le dynamiser !

évidemment tous les ingrédients sont bio !







# mousse onctueuse de citron vert

pour 6 à 8 desserts

## INGRÉDIENTS

- 2 avocats de belle qualité
- 125ml de lait d'amandes fraîches
- 75 ml de jus de citron vert
- 75 ml de sirop d'agave ou de sirop d'érable
- 75 ml d'huile de coco
- 3 cardamomes entiers
- le zeste d'un citron vert

## PRÉPARATION

prenez le tout au blender  
préparez vos verrines à dessert, réservez au réfrigérateur  
décorez d'une feuille de basilic ou de menthe ou de quelques baies rouges

comment préparer un bon lait d'amandes?

1 tasse d'amandes bio à faire tremper dans 2 tasses d'eau, au moins 8h, rincez, jeter l'eau de trempage... passez au blender avec 2 tasses beau fraiche un superbe riche lait d amandes ...

pour le "sucre" ?

ajoutez dans le blender une ou deux dattes, quelques raisins secs ou quelques baies de goji !



# crème de cajou à la bergamote

pour 4 à 5 desserts

## INGRÉDIENTS

- 50 g de noix de cajou "crués"
- 240 ml d'eau avec une demie-cuillère à café d'agar-agar, faire bouillir
- 120 ml d'eau froide
- une pincée de poudre de curcuma pour légèrement colorer
- 40 à 50 ml de sirop d'agave ou sirop d'érable
- 45 ml d'huile de coco
- 6 gouttes d'HE de bergamote

## PRÉPARATION

le tout au blender...  
remplir vos jolis petits verres à dessert, réserver au frais,  
sortir en dernière minute, décorer avec quelques fruits rouges ou une ou deux  
feuilles de menthe verte

dégustez ! tout simplement exquis, fin, frais !







# crumble à l'abricot

pour une quinzaine de petites verrines

## INGRÉDIENTS

- la base :
  - 400 g d'abricot secs
  - 400 g d'abricot frais
  - coupez rapidement à la lame en S du magimix (ou coupez grossièrement à la main)
  - si la « pâte » est trop sèche, ajoutez un peu d'eau ...
- le sable pour le crumble :
  - 100 g d'amandes
  - 50 g de sucre de coco
  - une pincée de sel
  - une gousse de vanille
  - mettre le tout dans le magimix et mixer (lame en S) jusqu'à obtention d'un sable grossier façon crumble (rapide !)

## PRÉPARATION

posez le crumble sur la pâte-morceaux d'abricots dans une terrine de votre choix.  
réservez au frais.



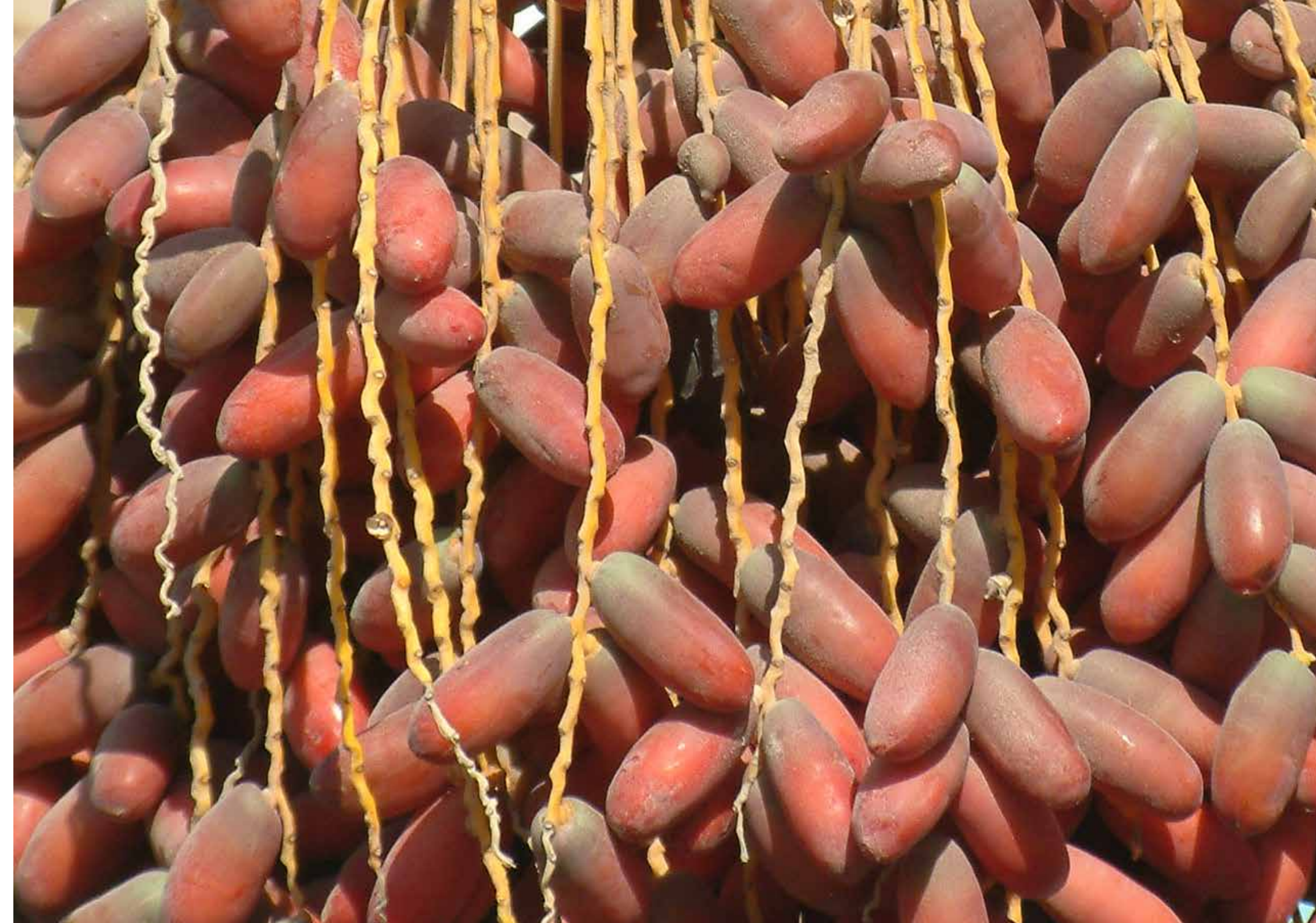
# laits végétaux

## INGRÉDIENTS

- 1 poignée d'amandes ou de noisettes, de graines de tournesol, de sésame, cajou, ou pistaches prétrempées une nuit dans de l'eau - ou un mélange de tout ou 1 grosse CS de purée d'oléagineux crue
- 1 poignée de dattes
- 500 ml d'eau

## PRÉPARATION

mixez oléagineux et dattes, ajoutez l'eau froide, tiède ou chaude selon l'envie, servez.







# yaourt

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de noix de cajou
- 1 tasse de dattes ou 2 C à soupe de miel
- probiotiques (lactibiane 1 sachet)
- 2 CS d'huile de coco
- 3 tasses d'eau
- 1 CC d'agar-agar bouilli dans 1/2 verre d'eau.

## PRÉPARATION

laisser reposer à température ambiante pendant 24H.  
mixer à nouveau, et mettre au frais.



# taboulé de choux fleurs

## INGRÉDIENTS

- 500 g de chou fleur
- 1 poignée de noix de cajou
- 1/2 orange
- 1 pincée de sel

## PRÉPARATION

couper le chou fleur en petits morceaux et mixer très rapidement.  
(si vous coupez en gros morceaux, vous risquez d'avoir une purée...)







# taboulé de brocolis

## INGRÉDIENTS

par Irène

- 500g de brocolis
- 1 oignon moyen
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil, coriandre, herbes aromatiques au choix
- 1 citron épluché
- 1 avocat
- Sel

par nelly

- 4 tasses de brocolis
- 4 tasses de tournesol

## PRÉPARATION

mixer le tout et décorer joliment.



# salade de lentilles

## INGRÉDIENTS

- 3 tasses de lentilles germées
- 1 grosse poignée de persil
- 3 gousses d'ail écrasées en très petits morceaux
- huile d'olive
- Jus de citron frais

## PRÉPARATION

mélanger le tout.







# salade verte à la turque

## INGRÉDIENTS

- 500g de salade verte
- 6 figues séchées ou fraîches coupées en lanières
- 2 CS de tomates séchées réhydratées en lanières
- le jus d'un citron
- huile d'olive
- oignon & ail
- herbes aromatiques au choix (coriandre, menthe, persil...)

## PRÉPARATION

mélanger et servir.



# sauce salade verte

## INGRÉDIENTS

- 2 avocats
- 1 poignée d'ail
- 2 citrons
- persil frais
- 1 orange

## PRÉPARATION

mixer le tout.







# salade d'algues

## INGRÉDIENTS

- dulce ou laitue de mer ou algues haricots de mer
- ail, gingembre, herbes aromatiques (coriandre, persil...)
- jus de citron, sauce tamari
- quinoa germe

## PRÉPARATION

melanger de l'ail et du gingembre frais coupe fin en quantites egales, ainsi que des herbes aromatiques et des algues en quantites egales.  
ajouter le quinoa germe.  
servir avec du jus de citron, ou du tamari selon l'envie.



# spaghetti de courgettes à la sauce bolognaise

## INGRÉDIENTS

- courgettes
- paprika
- huile d'olive

## sauce

- 1 tasse de noisettes ou amandes
- 1 tasse de raisins secs ou figues
- 2 ou 3 gousses d'ail
- oignon
- basilic
- tamari
- tomates séchées et tomates cerise
- origan, herbes italiennes, piment

## PRÉPARATION

couper les courgettes avec l'appareil adéquat  
mettre de l'huile d'olive et du paprika pour la couleur

sauce : mixer le tout.







# paté de champignons

## INGRÉDIENTS

- 100 g de noix de Grenoble (100 g)
- 250 g de champignons
- persil plat
- tamari
- 2 gousses d'ail
- jus d'1 citron
- un peu d'huile d'olive
- 3 g d'agar-agar porté à ébullition dans 300 ml d'eau
- piment d'espelette

## PRÉPARATION

tout passer au blender, ajouter la préparation d'agar-agar porté à ébullition dans l'eau.  
ajouter un petit peu de piment d'espelette.  
verser dans un moule à cake, ou des ramequins individuels tapissés d'un film alimentaire pour faciliter le démoulage.



# oignons caramélisés

## INGRÉDIENTS

- 2 Kg d'oignons
- 500g de dattes dénoyautées
- 4 CS de tamari
- 1/2 verre d'huile l'olive

## PRÉPARATION

faire une pâte avec les dattes, le tamari et l'huile d'olive.  
mélanger à 2 Kg d'oignons coupés en rondelles fines.  
mettre au déshydrater une dizaine d'heures (40 degrés)







# taboulé de carottes

## INGRÉDIENTS

- 4 tasses de carottes blanches, jaunes, oranges ou violettes
- 1 poignée de noix de cajou ou de tournesol, non trempées
- 1 citron
- cumin en poudre
- coriandre
- tamari (ou shoyou)

## PRÉPARATION

coupez les carottes en tronçons de 3 à 5 cm, passez-les à la lame en S du Magimix - de manière saccadée pour ne pas en faire de purée. ajoutez le jus d'un citron et quelques gouttes de tamari (ou de shoyu), décorez avec des feuilles de coriandre ou des écorces d'orange.



# purée de fruits

## INGRÉDIENTS

- 1 poignée d'amandes, de noisettes ou de pistache (trempées une nuit dans l'eau) ou de la purée d'oléagineux
- 2 poignées de papaye, mangue, ananas réhydraté (trempé une nuit dans l'eau)
- 3 bananes

## PRÉPARATION

mixer le tout, servir avec quelques feuilles de menthe pour la décoration.







# soupe d'ortie

## INGRÉDIENTS

- 1 demi-avocat
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de coriandre
- 1cs de bouillon de légumes
- 1cs d'origan déshydraté
- 1cs de purée d'amandes
- 3 grosses poignées d'ortie

## PRÉPARATION

mixer à votre convenance et ajouter de l'eau chaude.



# houmous

## INGRÉDIENTS

- 4CS de purée de sésame (tahini)
- 500 g de pois chiches germés
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- une grosse poignée d'amandes trempées
- 1 citron épluché
- cumin

## PRÉPARATION

mixer le tout, ajouter un peu de tomates ou de courgettes pour alléger si nécessaire.  
ajoutez du cumin pour décorer.







# taboulé de patates douces (ou panais)

## INGRÉDIENTS

- 4 tasses de patates douces ou carottes jaunes
- 1 orange entière (facultatif)

## PRÉPARATION

mixer le tout et décorer.



# crackers de légumes

## « façon Irène »

### INGRÉDIENTS

- crackers de légumes façon Irène
- pulpe des carottes ressortant de l'extracteur à jus
- 1 gros oignon
- 1 tomate ou un poivron
- 2 tasses de graines de tournesol
- 1 tasse de Lin
- 1 tasse de sarrasin germé et déshydraté
- épices selon convenance

### PRÉPARATION

mixer le tout.  
étaler sur plaque en couche de 5 mm maximum, quadriller et déshydrater une dizaine d'heures à 40 degrés.







# lait de concombre

## INGRÉDIENTS

- 1 jus de citron
- 1/2 avocat
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 CS de purée d'amande
- sel
- 3-4 concombres

## PRÉPARATION

remplir au 3/4 d'eau le bocal du blender et mixer le tout.



# crème au chocolat orange

## INGRÉDIENTS

- 50 g de dattes trempées
- 60 ml de sirop d'agave
- 2 avocats
- 20 g de cacao cru
- 10 g caroube
- 1 orange pelée à vif
- 1 bonne pincée de vanille ou tout autre parfum
- 4 gouttes d'huile essentielle d'orange (facultatif)
- 80 ml d'eau

## PRÉPARATION

dans l'ordre, déposer dans la cuve du mixeur et mixer. si besoin, ajouter un peu d'eau ou de jus d'orange pour une crème fondante. servir dans des verrines et mettre au frais quelques heures avant de servir.







# mousse au citron vert

## INGRÉDIENTS

- 125 ml de lait d'amande
- 75 ml de jus de citron vert
- 75 ml de sirop d'érable
- 75 ml d'huile de coco
- 2 graines de cardamome
- 1 CS de zeste de citron
- 1 CC de noix de coco rapée pour la décoration

## PRÉPARATION

ajouter tous les ingrédients dans le blender, sauf la noix de coco.  
si ça ne se mélange pas, ajouter un peu de lait d'amande.  
verser dans des verrines et saupoudrer de noix de coco rapée.  
mettre au frais une nuit.  
Servir.



# flan praliné

## INGRÉDIENTS

- 500 ml d'eau
- 10 dattes
- 1 CS bombée de purée d'amandes
- 1 CS bombée de purée de noisettes
- 1 CS bombée de poudre de caroube
- 1/2 fève tonka ou vanille
- 2 g d'agar-agar

## PRÉPARATION

dans 250 ml d'eau, mixer les dattes, purées d'amandes et de noisettes, fève et caroube.

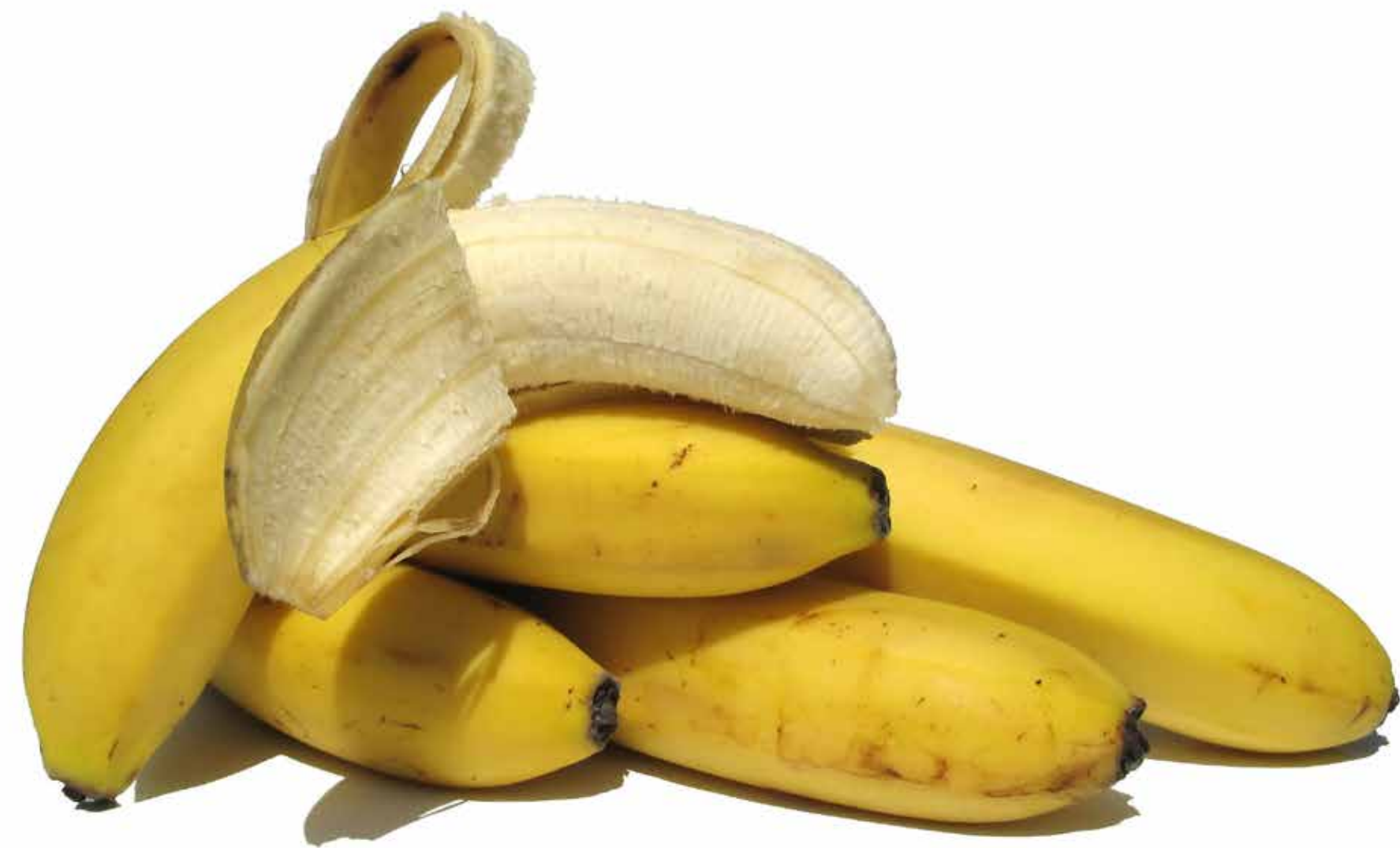
faire chauffer les 250 ml d'eau restante avec l'agar-agar, laisser bouillir 1 mn.

mélanger les deux préparations.

verser dans des ramequins et mettre au frais une nuit.







# glace à la banane à l'extracteur

## PRÉPARATION

congeler des bananes entières. les sortir 5 mn avant de les passer à l'extracteur en changeant l'embout (celui sans grille). servir immédiatement.

# mousse de banane glacée au blender

## PRÉPARATION

congeler des bananes en morceaux. les sortir 10 mn avant de les mixer au blender avec 1 CS de purée d'amandes et un petit verre d'eau (chaude si les bananes congelées sont trop dures)



















## où nous trouver en ligne

[santenaturopathie.com](http://santenaturopathie.com)

[nellygrosjean.com](http://nellygrosjean.com)

[museedesaromes.com](http://museedesaromes.com)

[moulindevies.com](http://moulindevies.com)

[biossentiel.com](http://biossentiel.com)

vous êtes ce que vous mangez !

