

sourire à la vie*smile at life*

une vie heureuse dans ce tome 3 de la *cure zen detox aromatic*, je propose de vous faire partager des recettes avec seulement un ou deux ingrédients et moins de cinq minutes de préparation ! Voici des déclinaisons aromatiques enchantées comme de super astuces pour tout récupérer, ne plus jeter ni gaspiller et même de superbes idées, options déco ! Ces fameuses recettes de CRU usine découverte privilégient le cru, le végétal, la diversité, la simplicité, la rapidité, l'excellence, le savoureux, le délicieux, le succulent... En deux temps trois mouvements ! Tout au naturel, vrai, varié, vivant, végétal et en saveurs nouvelles autant pour les gourmets que les gourmands ! Oui, huiles essentielles et hydrosols font danser sur votre table fruits, légumes, champignons, algues, herbes, aromates et épices dans de merveilleuses préparations qui vous éblouissent déjà. Célébrons votre départ immédiat dans cet extraordinaire vaisseau CRUlinaire pour une nouvelle vie que vous décidez de créer ! Vous serez l'artiste rayonnant, l'artisan joyeux, le sublime architecte de votre santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle ! Merci, merci, merci ! Régalons-nous, amusons-nous, fabriquons notre belle santé avec conscience et plein amour.

depuis 1992, tous les droits d'auteur de nelly grosjean sont offerts aux fondations nellygrosjean.org et voixlibres.org, pour planter des arbres et scolariser des enfants

© éditions 5 ml, 2020
13690 Graveson-en-Provence, France
ISBN 978-2-954-0561-35
25 €



la cure zen detox aromatic

1 ou 2 ingrédients, 5 min de préparation

des options déco - des combinaisons alimentaires - des versions zéro déchet

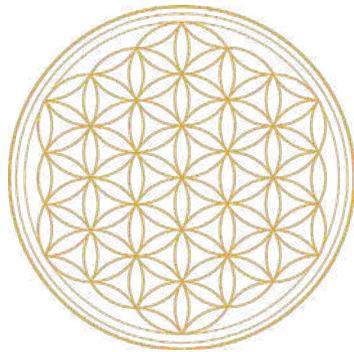
nelly grosjean



harmonie santé unité compassion
merci coeur joie amour esprit
plantes or méditation respiration
prières oration sérénité
efficacité partage douceur
inspiration abondance univers
bio nature plantes évolution
abondance foi magie lumière
paix sagesse synergie bien-être
eaux précieuses épanouissement
équilibre bonheur complicité
soleil compassion gratitude
santé énergie remerciement

merci ! grand merci ! Je remercie la vie et tous ceux qui m'ont permis d'être devenue ce que je suis aujourd'hui. Je remercie tout particulièrement Irène, ma mère, mon premier mentor-guide « santé au naturel » depuis plus de 67 ans ! Merci, merci Maman ! Je remercie aussi tous ceux qui arrivent sur la scène de la santé « tout en cru », mon amie russe Élena Alessandrova qui a traduit les deux premiers tomes de *la cure zen detox aromatic'* et qui dispense nos célèbres cures en Russie ; mon amie Maria Leibetseder pour sa passion et son engagement pour *la cure zen detox aromatic'* en Autriche et en Allemagne ; mon amie énergétique Marie-Françoise André, son soutien et ses recettes simplissimes et toute mon équipe actuelle, Farida, Gersende, Astrid, Dalila et Nawel, Samira, Florence, Kevin, Sandrine et mon bon Miloud. Un remerciement tout particulier à Philippe B. pour sa confiance et sa contribution sans limite à notre succès, au succès du message que j'ai le plaisir de diffuser dans ce tome 3 ! Oui, il est possible d'être heureux, en pleine santé et en joie ! Merci, merci, merci et bonne lecture ! Bonne pratique ! Bonne vie à vous tous qui avez faim de vrai, d'authentique, de naturel !

nelly



merci

toute reproduction même partielle de cet ouvrage est interdite. Une copie ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, micro-film, bande magnétique, disque ou autre, constitue une contrefaçon possible, des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur

tous les droits d'auteur de ce livre depuis 1992 sont reversés au profit des fondations voixlibres.org et fondationnellygrosjean.org pour planter des arbres et scolariser des enfants

© éditions 5 ml, 2020
13690 Graveson-en-Provence, France

ISBN 978-2-954-0561-35



la cuisine découverte nelly grosjean

éditions 5ml

du même auteur

hydrosolthérapie et aromathérapie, éditions Lanore, 2020

les 10 règles d'or du bien vivre, éditions Lanore, 2020

bien se préparer à l'hiver, éditions Lanore, 2018

l'aromathérapie beauté, éditions Lanore, 2016

les huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie, éditions Eyrolles, 2015 et 2004

le grand livre de l'aromathérapie, éditions Eyrolles, 2013

l'essentiel de l'aromathérapie, éditions Ellébore, 2013

je soigne mon animal avec les herbes : chat, chien, cheval, oiseaux, Ebook, 2013

la beauté par les huiles essentielles, éditions Eyrolles, 2008

l'aromathérapie beauté, éditions 5 ml + Ebook, 2007

recettes aromatiques d'urgence, éditions 5 ml + Ebook, 1999 et 2012

aromathérapie vétérinaire, éditions Guy Trédaniel, 2007

hydrosol mon ami, éditions 5 ml + Ebook, 2007

le carré des simples, éditions 5 ml + Ebook, 2007

l'aromathérapie naturellement, éditions 5 ml + Ebook, 2007

l'aromathérapie tout naturellement, éditions Eyrolles, 2007

maigrir, gagner 10000 par kilo perdu, éditions 5 ml + Ebook, 2006

l'aromathérapie et la femme enceinte, éditions 5 ml + Ebook, 2005

l'aromathérapie et les enfants, éditions 5 ml + Ebook, 2005

huiles essentielles, se soigner par l'aromathérapie, éditions Eyrolles, 2004

aromathérapie vétérinaire, éditions de La Chevêche, 1993

l'aromathérapie, santé et bien-être par les huiles essentielles, éditions Albin Michel, 1993 (épuisé)

aromathérapie esthétique, des huiles essentielles pour votre beauté, éditions de La Chevêche, 1992

aromathérapie culinaire, l'alimentation gagnant, éditions de La Chevêche, 1991 (épuisé)

un ou deux ingrédients
5 minutes de préparation

des options déco
des déclinaisons aromatiques
des versions zéro déchet



*“ architecte de son corps,
l’homme est le seul responsable de sa santé ”*

atterrie dans la potion magique de la naturopathie et des huiles essentielles dès son plus jeune âge, cette héritière d’une longue tradition familiale en santé holistique a plus de quarante ans d’expérience dans le domaine de la santé naturelle. Elle est une figure majeure du monde des huiles essentielles et compte parmi les précurseurs de leur diffusion auprès d’un large public. Depuis de nombreuses années, avec un dynamisme et une générosité légendaires, nelly répand autour d’elle son amour des plantes grâce à différentes initiatives. Elle a fondé le *Musée des arômes et du parfum* de Graveson-en-Provence, un lieu magique qui émerveille chaque année des dizaines de milliers de visiteurs. En Suisse, elle a créé le *Moulin de vies*, un écolieu qui propose stages, cures et séminaires. Au Japon, elle a initié l’*Ecole d’aromathérapie naturellement* de Tokyo il y a plus de trente ans. Depuis 1992, elle plante des arbres sur les cinq continents et œuvre pour la sauvegarde de la planète. En 2021, est inaugurée la *fondation nellygrosjean.org* qui a pour objectifs d’aider les enfants, de réduire la famine, de participer aux fondations humanitaires, de retrouver liberté et souveraineté pour l’être humain. Auteure de plus de trente livres sur les bonnes utilisations des huiles essentielles ainsi que sur l’alimentation gagnant, elle offre ses droits d’auteur de même qu’une partie des bénéfices des produits *biossentiel* au profit de différentes fondations. *L’univers(cité) nelly grosjean* propose cours et formations en ligne dans les domaines de la santé holistique, de l’aromathérapie, de la cuisine crue, de la permaculture, du yoga holistique et de la philosophie quantique et galactique. nelly anime régulièrement en ligne des cures devenues célèbres, et partage ses enseignements sur les différents réseaux existants. Elle s’adresse à toutes celles et à tous ceux qui, respectueux de la vie, ici et maintenant, veulent savourer et défendre l’irremplaçable sagesse de vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres.

fabriquer des bulles d’amour et aimer la planète devient son nouveau *motto*. Sourire et gratitude. Grand, grand merci à la Vie !



sommaire

 **introduction**

p17

 **les recettes****l'avocat**

p33

la sauce vert-avocat

la mayo verte

la purée popeye

le guacamole

le velouté d'automne

la crème chocolat-chocolat

la crème chocolat-mangue

la crème chocolat-citron

la crème citron-yuzu

le tournesol

p53

la mayo-soleil

la sauce *frawmagère*

les graines épicées

le yaourt de tournesol

la crème chocolat-soleil

la crème de figue

la crème de mangue

la base de tarte sucrée

l'ail et l'oignon

p71

la cure indonésienne ail-citron

la sauce japonaise de nelly

l'oignon caramélisé

la salade d'oignon

la crêpe d'oignon

le pancake d'oignon

le poivron

p81

le jus de poivron

le gaspacho

la poivronnade

les poivrons farcis à la ricotta

la carotte

p91

le jus de carotte

le gâteau de carotte de Marie F.

les chips de carotte



la soupe « bonne mine »
la purée orange
le taboulé de carotte

la courge

p101

la chiffonnade d'automne
le carpaccio de courge
les spaghettis de courgette
les makis de courgette
les canapés et toasts
les chips orange

la banane

p111

la purée de banane
la crème glacée
la crème choco-banane
la banane séchée
la crêpe de banane

les basiques

p121

le caf d'or
le jus de légume unitaire
la purée de fruit unitaire
les taboulés

les carpaccios
les veloutés et consommés
les lacto-fermentés
les salades et tartares d'algues

les crackers, macarons et wraps
les chips de fruit et de légume
les graines germées
les herbes aromatiques

mes préférés

p149

la salade verte simplissime
le caviar d'Eléna
le concombre à la russe
le lait de souchet
la crème choco-coco
la crème citronnée de Marianne
les boules énergétiques d'Astrid

les +

p159

les 10 règles d'or du bien vivre
les grands principes
la fiche journée type detox
la fiche memorandum
mes notes personnelles



intro

une vie heureuse je me réjouis de vous proposer ce tome 3 de la *cure zen détox aromatique*. C'est un pur bonheur de partager avec vous quelques recettes avec, pour *motto*, un ou deux ingrédients et moins de cinq minutes de préparation ! des déclinaisons aromatiques inédites : « *aroma +* », des versions zéro déchet pour tout récupérer, ne plus rien jeter ni gaspiller : les « *éco+* » et de superbes idées, options « *déco +* ».

nos fameuses recettes CRUsine découverte privilégient le cru, le végétal, la diversité, la simplicité, la rapidité, l'excellence, le savoureux, le délicieux, le succulent, autant pour les gourmets que pour les gourmands. Elles sont si simplement et si essentiellement délicieuses que la famille, les amis, grands et petits, sont séduits. Après dégustation, on en a envie et on s'empresse de les confectionner au quotidien, révélant alors de véritables trésors de créativité ! Recette après recette, c'est un jeu ingénieux, génial, participatif et alléchant dans ce nouveau monde que nous créons, pierre après pierre, jus après jus, avec joie et santé... De recette culinaire en recette de santé pour arriver à une recette de... Vie heureuse.

ces recettes « tout en santé » donnent le départ immédiat pour un voyage en nouvelles saveurs, en merveilleuses couleurs – fruits et légumes, arc-en-ciel de nuances –, en arômes – huiles essentielles et eaux magiques que sont les hydrosols, épices, herbes fraîches, déshydratées ou à l’huile –, graines germées ou « activées » (auxquelles nous redonnons vie), légumes oubliés, salades sauvages, ingéniosités de spaghettis de courge, oui, de courge, carotte ou courgette ! Yaourt au goût retrouvé de... yaourt ! Chips de légume et de fruit, joliment colorées et si délicatement épicées que tous les enfants en raffolent. À expérimenter, à déguster et à savourer jusqu’à satiété !

tout au naturel, vrai, varié, vivant, végétal, sans aucun ajout de produit chimique, ni sucre, ni gluten, rien d’animal (que nous préférons comme compagnon ou libre dans la nature plutôt que désolé, mort dans notre assiette), ni de sous-produits issus d’animaux.

tout en couleur, c’est plus gai et appétissant ! Une invitation pour les gentils soi-disant surdoués, les « hyperactifs » que je préfère qualifier de « super-excités » (par les sucres chimiques), j’ai nommé les enfants-rois qui ont aujourd’hui tous les droits – convertis pendant quelques jours à ma méthode, ces derniers se transforment miraculeusement en anges ! *Merci maman, puis-je aller dormir ?* Devant une purée de bananes-framboises ou une mousse au chocolat surplombant la glace mandarine-avocat !

tout en saveurs nouvelles, essentiellement vôtre ! Oui, sur la table, huiles essentielles et hydrosols font danser fruits, légumes, champignons, algues, herbes, aromates et épices dans des mises en préparation d’une finesse et d’une simplicité déconcertantes, une mayonnaise vert-pomme, aussi bluffante que le caviar végétal, époustouflante comme les crèmes au chocolat, sidérante comme les tartes aux deux ingrédients dont on peut dévorer le plat entier sans risquer le moindre inconfort digestif, ni de somnoler après le repas, et sans prise de poids !

une super-forme ? Un dynamisme ? Une vivacité que vous ne vous connaissiez plus ? Une acuité cérébrale intense, de la concentration retrouvée, de la légèreté. C’est ici et maintenant, en suivant, joyeusement, gaiement, mes quelques principes de base, quelques onces de respiration consciente, un zeste de fun et un brin d’humour. En vous amusant en CRU sine de jour comme de nuit ! En musique, en couleur, en création, en artiste que vous êtes ou que vous découvrez, en initiateur, en fervent partisan, véritable ambassadeur aromatique, car sitôt que nous les adoptons, c’est pour la vie ! Comment en serait-il autrement, pourquoi retourner en arrière et endurer désagréments, maux, douleurs et autres angoisses, ces mille inconforts de notre vie « d’avant » – chimie synthétique horriblement bourrée de colorants et au goût pernicieux, addictif de glutamate et autre red cow... au goût de sucre dans le sel et sel dans le sucre... Je ne vous dis que ça ! – au goût amer de tristes lendemains de constipation, ternes yeux gris et peau irrémédiablement fanée ?

s'il vous plaît, cher auteur, vous qui avez écrit ce livre, de quoi me parlez-vous ? Vous plaisantez ou bien vous vous moquez de moi ? Vous me faites miroiter des mirages, il y a des années que, pour ne pas épaissir, je me prive de gâteaux et de crèmes que j'adore, et vous, vous me faites rêver d'orgies de bananes qui me sont interdites sous peine de prendre des kilos, du volume ou de souffrir de tragiques constipations. Êtes-vous en train de me dire qu'en me nourrissant si simplement et si délicieusement, en me régaland de super-desserts chocolatés, en me gorgeant d'avocats et de mangues fraîches en tartes, en macarons, en desserts, en m'alimentant précisément de tout ce qui a été considéré comme un véritable poison pour moi pendant toutes ces années, je retrouverai la santé ? Comment puis-je y croire ? Pourquoi si peu d'entre nous connaîtraient-ils cette formule magique ? Pourquoi n'en aurais-je pas été tenu informé, pourquoi n'est-ce pas enseigné dans toutes les écoles ?

cher auteur, vous allez si loin que je pense plutôt que vous vous moquez de moi... J'ai même cru comprendre que vous laisseriez à la disposition des enfants des tablées colorées débordantes de montagnes de fruits savoureux qu'ils peuvent dévorer à tout moment sans en quémander la permission ! Vous prétendez que ces petits êtres divins que sont nos chérubins se réjouissent d'une variété infinie de saveurs et d'odeurs, fruits frais, secs, séchés, déshydratés, à la croque, en purée, en crêpe, en tarte, en crème, en gelée ou en sorbet, ils les choisissent à volonté et de leur propre initiative, sachant intuitivement s'arrêter dès qu'ils en sont justement rassasiés ? Là, à proprement parler, vous exagérez, sauf le respect que je pense bon de vous devoir !

et vous prétendriez qu'avec ces quantités de fruits, ils deviennent joyeux, agréables, souriants, aimables et aimants, qu'ils sont plus concentrés et qu'ils dorment mieux, devenant des anges adorables ? Qu'avec quelques simples diffuseurs d'arômes dans leur chambre ou à la crèche, leurs dessins se font plus gais, colorés, s'arrondissent et s'adoucissent par magie... Qu'ils cessent de trépigner, de grogner et de frapper, capricieux, gâtés, voire pourris, comme ils se comportaient d'ordinaire avec nous, leurs pauvres parents à bout de nerfs devant leur dictature à la maison comme à l'école ?

et vous prétendriez que cette transformation est immédiate, en quelques brèves semaines seulement ? Mais comment pourrais-je vous croire, cher auteur ? Donnez-m'en des preuves. Cessez donc de me narguer ! Vous me confirmez qu'il suffit juste de les mettre à votre méthode pendant quelques jours pour qu'ils deviennent des anges ? C'est une blague ! Vous me faites marcher.

j'imagine que le Créateur nous a fabriqué pour « Etre », des êtres humains en bonne santé, pourquoi aurait-il créé des malades ? Je vous le demande ! Ne serait-ce pas un non-sens ? Et que la meilleure façon de remercier la vie est d'entretenir, honorer notre santé, la maintenir au beau fixe. Au-delà de ce simple fait (puisque c'est si simple dès lors que nous appliquons les principes de base, les rituels de santé quotidiens – mes dix règles d'or du bien vivre que je propose et prône depuis plus de quarante ans).

j'imagine qu'il est bienvenu de pratiquer une bonne et ample respiration consciente, de respirer la vie, d'inspirer l'énergie de vie, le prâna (cette énergie vitale qui permet de faire fonctionner des moteurs et autres mécaniques terrestres ou galactiques), d'expirer tout ce qui nous nuit, soucis, tensions, perturbations et autres tracas... Laissez-les s'éloigner jusqu'au centre de la terre et des océans pour y être « nettoyés, transmutés » !

j'imagine que nous sommes « Un ». Rêvons qu'une cellule de notre foie converse avec les cellules de notre cœur, ou avec les 700 milliards de cellules de la planète que nous constituons. Aujourd'hui, nous savons scientifiquement que toutes les cellules font partie de ce « Tout » (moi, une vraie planète) et sont connectées entre elles et fonctionnent selon des principes (systèmes, métabolismes ou structures) parfaitement organisés, divinement huilés, qu'aucun ingénieur n'a encore pu égaler, forçant l'admiration de tous ceux, les fous, qui aimeraient tant le reproduire en synthèse. Imaginons maintenant une planète (la Terre, par exemple) comme une simple cellule ou un organe du système solaire fonctionnant dans un corps galactique (l'être), histoire de comparer une cellule de l'être humain et une cellule de la galaxie... Vous comprenez comme tout se tient ? Les cellules de notre corps humain comme les planètes de la galaxie. Voici que nous découvrons que ces cellules microcosmiques ou macrocosmiques fonctionnent, bougent, vivent selon les mêmes règles de vie, au gré d'ondes, de vibrations, de mouvements que les physiciens déterminent

comme électromagnétiques, électriques, scalaires puis, récemment, la mise en évidence de la physique quantique ouvre encore d'autres multi-univers, appelés *multivers* confortant les théories révolutionnaires d'il y a seulement cinquante ans. Le *quantum* est né, accepté, utilisé... Oui, nous faisons vraiment partie d'un tout sublime, divin, solaire, galactique.

... la théorie du « Je suis dans l'Unité », lorsque je trouve la solution d'un problème, tout le monde la découvre... Si je résous une problématique, je la résous aussi pour tous ceux qui cherchent à la résoudre de leur côté. Je me demande bien quels mots utiliser pour expliquer ce qui, il y a quelques décennies, demeurait inexplicable et même inacceptable pour nos pauvres cerveaux humains endormis, non éveillés... J'écoutais les théories d'Einstein, de Tesla, de Haramein ou de mes amis alchimistes et j'imaginai...

... imaginons le saut immensément quantique (ce qui est un pléonasme, pardon) que nous faisons dans cette fin de siècle. Expliquer l'inexplicable, montrer l'invisible, proposer l'amour, vivre la vie, respirer dans son cœur : ah ! oui ! Comment puis-je respirer dans mon cœur ? Je respire avec des poumons ! Oui, il est aussi possible de respirer dans son cœur... Lorsqu'on me l'a dit il y a quelques années, j'en ai bien ri à l'époque ! Respirer dans le cœur ? Encore un truc d'illuminés ! Et quelques années plus tard, le temps que mes cellules acceptent de laisser s'ouvrir mon cœur, j'ai enfin entendu, et, oui, j'ai appris à respirer dans mon cœur ! C'est donc possible ! Désormais, il nous est donné

d'entrer dans l'espace de tous nos possibles ! Le monde de toutes les variantes, de créer notre futur, ici et dès maintenant !

et quel est le rapport avec l'alimentation ? Il est là, tellement évident qu'on ne le voit pas ! Notre première nourriture : l'air et l'eau ; respirer un air pur, propre, sain, non pollué et boire de l'eau pure, propre, saine, également non polluée, de l'eau H₂O₂, l'eau parfaite. Notre nourriture subséquente, l'eau végétale : les jus de légume et de fruit satisfaisant les besoins du corps humain, tout simplement.

une cuisine *waou*, une cuisine découverte que je nomme la CRUsine aromatic' ou la CRUsine découverte, avec pour *motto*, un ou deux ingrédients, cinq minutes de préparation et une abondance d'épices, herbes aromatiques, huiles essentielles et hydrosols qui enchantent nos palais et notre cœur. Les ustensiles ? Un couteau, une mandoline, un blender, un extracteur et un déshydrateur vous attendent !

alimentation vraie, variée, simple, appétissante, rapide et délicieuse, un zeste de charme, des doses d'amour et de joie, bon appétit !

alimentation vivante, séduire le palais, développer l'intuition, retrouver le sentiment de satiété, le goût et l'envie du bon, du beau et du sain, merci !

alimentation végétale, des délices imaginables, un régal instantané, tout en végétal, fruits, légumes, algues, graines... *Itadakimas* !

une véritable cuisine, CRUsine du monde sans frontière départ immédiat en stupéfiant vaisseau culinaire ou CRU-linaire pour une nouvelle vie que nous sommes en train de bâtir ! Bel artiste, joyeux artisan, sublime architecte de notre santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle ! Grand, grand merci à nous tous !

régalons-nous, fabriquons notre belle santé à chacune de nos préparations, avec belle conscience et plein amour.



dans ce tome 3 de la cuisine *cure zen déttox aromatic*, la Cru-sine découverte, nous proposons des variantes inédites pour chaque recette...

déco +

des idées de décoration pour vos préparations CRU-sine découverte. Tout beau, tout coloré, joliment présenté, pour diversifier et développer appétence et envie, le « waou » !

aroma +

pour varier les plaisirs : des déclinaisons aromatiques, herbes, épices, aromates, huiles essentielles, hydrosols (eaux précieuses et magiques), des options odorantes, parfumées, pour varier les plaisirs gustatifs et olfactifs.

éco +

des idées de « récup », aucun déchet, on ne jette plus, et, avant le compost, nous transformons, nettoyons et recyclons pulpes, restes et fibres, en crackers, wraps, soupes, consommés, boissons chaudes, macarons, petits pains, douceurs et bouchées glacées, glaçons aromatisés, puddings sucrés ou salés, ou encore en pancakes...

Itadakimas veut dire merci en japonais,

Itadakimas à tous ceux qui ont participé à ce plat, du semis, plantation, récolte, entretien, transport, achat, préparation, jusqu'à votre assiette ! nous remercions environ mille personnes par plat préparé...

Itadakimas, bon appétit, « un infini merci » à la Vie, une prière et un remerciement à la nature, au soleil, à l'eau, à l'air, à la Vie, à nous, nous qui sommes dans l'Unité planétaire, solaire et galactique.

merci, merci, merci !





dans la rubrique *éco +*, nous donnons des astuces pour récupérer le restant des préparations, alchimiser et donner une seconde vie, apprendre à transformer et découvrir de nouvelles saveurs et textures... Tout est recyclé pour notre plus grand bonheur et celui de la Terre. Nous utilisons des supers ingrédients dont le psyllium, les graines de lin et de chia.

psyllium, graines de lin et graines de chia :

des liants ou épaississants végétaux utiles pour les sauces, crackers, pains, macarons, wraps, confitures crues – que Marie-Sophie L. nomme CRUpotes – et autres préparations CRUlinaires. Ces trois ingrédients sont émoullissants, voire laxatifs doux selon les doses. Graines de lin et de chia s'utilisent moulues et « gonflées » dans 5 à 20 volumes d'eau, de liquide ou de jus.

pour un cuir :

la préparation seule, pas besoin de graines, pas besoin d'épaississant liant

pour un wrap :

la préparation + graines de chia et 5 volumes de liquide

pour des crackers, macarons ou palets :

la préparation + graines de lin ou de chia, moulues et 5 à 10 volumes de liquide

pour des crêpes :

la préparation + graines de chia moulues ou psyllium avec 20 volumes de liquide

pour des pancakes :

la préparation + graines de chia moulues ou psyllium avec 10 à 20 volumes de liquide

des graines « activées » ?

dans ce livre nous parlerons des graines de tournesol et de courge. Pour activer une graine, il suffit de la faire « gonfler » dans de l'eau de qualité, de l'éveiller (sèche, elle est endormie), de la mettre en condition de germination... Une graine activée peut être germée puis déshydratée à moins de 42° afin d'offrir le maximum de ses propriétés. Il est possible d'activer toutes les graines de céréales, légumineuses, tubercules (sarrasin, orge, blé, lentille, haricot, pois chiche, azuki, souchet, quinoa rouge ou blanche), les fruits secs ou oléagineux (amandes, noisettes, noix de Grenoble, du Brésil ou pecan, cacahuète), tout frais, digestes et craquants dès lors qu'ils sont activés et déshydratés... Un régal !

pour « activer » une graine :

la faire gonfler dans 2 à 3 fois son volume d'eau, pensez à rincer les graines avant le premier « bain » ou trempage.

pour faire « germer » une graine :

même processus, puis rincer une à deux fois par jour pen-

dant 2 à 3 jours, selon les graines, l'emplacement, la chaleur, l'hygrométrie ambiante. Trouver la bonne place dans la cuisine pour faire germer harmonieusement les graines est utile, voire indispensable. C'est le jardin nourricier dans la cuisine, la plus économique, la plus écologique des nourritures et le moyen remarquable de réduire la famine et la déforestation sur cette planète ! Qu'on se le dise ! A nos graines, prêt ?

les graines germées sont, de plus, un apport fantastique de nutriments, du booster d'énergie sous faible volume, de la matière à protéine végétale, directement assimilable par l'organisme.

les graines de tournesol sont au top de la nourriture, vivante, végétale et crue, peu chères et regorgeant d'oligo-éléments et sels minéraux comme toutes les graines germées d'ailleurs !

bon appétit !



l'avocat

la sauce vert-avocat
la mayo verte
la purée popeye
le guacamole
le velouté d'automne



la crème chocolat-chocolat
la crème chocolat-mangue
la crème chocolat-citron
la crème citron-yuzu



la sauce vert-avocat

en fermant les yeux, on s'y croirait vraiment, à Mexico, sous le soleil et en bonne humeur...

*1 ou 2 avocats
des gousses d'ail
1 herbe fraîche
1 jus de citron
du piment
1 pincée de cumin*

dans un bol, la chair des avocats, le jus de citron, l'ail, le cumin, un peu d'eau ou d'hydrosol et l'herbe fraîche ciselée de votre choix

écrasez le tout à la fourchette – meilleur – ou au mixeur – plus rapide. Servez cette merveilleuse crème d'avocat vert-pomme en entrée, cocktail ou apéritif, avec des bâtonnets de légumes, des crackers ou sur des canapés de courgette

déco +
*grains de poivre rose,
herbe fraîche ciselée*

aroma +
*cumin en grain ou en poudre, curry, massala, zestes de citron
hydrosol romarin ou laurier
HE muscade ou baies roses*

éco +
+ dans un blender, mixez le reste de la préparation avec un peu d'eau chaude, vous obtiendrez une soupe express délicieuse, une sorte de liquado d'avocat



la mayo

oui, oui, cette mayonnaise est entièrement végétale, et succulente, à s'y méprendre !

1 avocat
1 jus de pamplemousse
des gousses d'ail
1 herbe fraîche
1 filet de tamari ou
de sauce japonaise

commencez par presser le jus d'un pamplemousse, le verser dans le bocal du blender avec l'avocat, l'ail, le tamari et l'herbe aromatique de votre choix

mixez jusqu'à l'obtention d'une belle sauce crémeuse et bien dense. Parfaite en apéritif avec des bâtonnets de légumes, sur des crackers ou dans des wraps... avec une salade ou encore des spaghettis de légumes

déco +
feuille de capucine
ou herbe fraîche

aroma +
persil frais, menthe, zestes de citron, jus de citron vert, ciboulette
cumin, carvi
hydrosol estragon, sarriette ou hélichryse (goût fumé)
HE baies roses

éco +
 + pour des tuiles : rincer le blender, ajoutez un peu d'eau au reste de la préparation, étalez et placez au déshydrateur
 + pour des wraps, ajoutez un peu de graines de lin moulues...



la purée popeye

créée par Astrid pour une petite fille de trois ans qui aimait avocat et spiruline, c'est maintenant le dessert préféré de nelly !

*1 avocat
1 à 2 gousses d'ail
2 à 3 cas de spiruline
1 jus de citron
1 filet de tamari*

placez tous les ingrédients dans le bocal du blender avec un peu d'eau et l'hydrosol de votre choix, pour obtenir une belle texture onctueuse

vérifiez l'assaisonnement et dégustez cette douce préparation sans plus attendre... Cette crème à la spiruline se marie très bien avec une salade verte, en dip avec des bâtonnets de légumes ou tout simplement à la grande cuillère !

*aroma +
menthe fraîche
hydrosol menthe
HE poivre rose ou menthe*

*éco +
+ ajoutez du psyllium et de l'eau (x10), laissez gonfler et voici une gelée de spiruline délicieuse façon marshmallow...*



le guacamole

idéal dans les wraps, les makis japonais et les tacos mexicains

*1 à 2 avocats
1 à 2 gousses d'ail
1 jus de citron
1 filet de tamari
des tomates séchées
1 oignon rouge
des herbes fraîches
du piment*

dans un blender, mixez le jus d'un citron, les gousses d'ail, l'oignon rouge, les tomates séchées avec le piment, l'herbe fraîche et le tamari

écrasez à la fourchette les avocats pour une texture onctueuse, y ajouter la préparation, le concombre et le poivron en dés; mélangez délicatement et servez. Version express : au blender !

déco +
des herbes fraîches ciselées

aroma +
*ciron vert
hydrosol romarin ou laurier
HE muscade ou baies roses*

éco +
+ dans le blender, mixez le reste de la préparation avec des graines de lin moulues, laissez gonfler, parfaite texture pour des crackers à déshydrater...



le velouté d'automne

le champignon est frais ou sec, de Paris, du champ ou de la forêt... il se sert en apéritif, en velouté, consommé ou soupe claire

*1 avocat
des champignons
de l'ail ou oignon
de l'extrait de légumes
des herbes fraîches
du piment
du poivre
de l'eau chaude*

dans un blender, mixez l'avocat, les champignons, l'extrait de légumes, l'ail, le piment, le poivre et les herbes fraîches avec de l'eau chaude

c'est un velouté de champignon nourrissant, onctueux qui émerveille les convives, réchauffe les corps et cocoone les cœurs !

éco +

- + pour des crêpes, utilisez le reste de la préparation avec du psyllium gonflé dans vingt fois son volume d'eau*
- + dix fois son volume d'eau pour des pancakes*
- + pour un cuir, versez le reste de la préparation sur les plaques du déshydrateur*



la crème chocolat-chocolat

une envie de chocolat ? c'est par ici...

2 avocats
3 cas de cacao cru
des dattes
le jus d'une clémentine
des grains de gros sel
du piment
2 gouttes HE de
muscade

dans un blender, mixez les avocats, le jus de clémentine, le cacao en poudre, les dattes, la pincée de sel, le piment et les 2 gouttes d'huile essentielle de muscade

vérifiez l'assaisonnement; à servir dans les verrines qui vous inspirent. Cette crème chocolat aux notes épicées réchauffe les cœurs en tout temps !

déco +
feuille de menthe, zestes d'agrumes

aroma +
cannelle, cardamome en poudre
hydrosol néroli ou géranium
HE orange, mandarine, géranium ou rose

éco +
+ pour nettoyer le blender, ajoutez de l'eau chaude avec le restant de la crème, de la cannelle, 1 goutte d'huile essentielle de clou de girofle ou mandarine, un délicieux chocolat chaud de Noël aux saveurs épicées est prêt !



la crème chocolat-mangue

le chocolat associé à la mangue est une véritable explosion de saveurs et de plaisirs

2 avocats
 3 cas de cacao cru
 1 mangue
 des grains de sel
 du piment
 2 gouttes d'HE de
 baies roses
 des dattes (facultatif)

dans un blender, mixez les avocats avec le cacao cru, la mangue, le sel, le piment et les deux gouttes d'huile essentielle de baies roses

adoration pour cette délicieuse crème choco-mangue : texture, saveur, onctuosité, douceur au palais, explosif de pétillance !

déco +
 morceaux de mangue fraîches ou séchées

aroma +
 romarin, basilic, thym
 hydrosol verveine
 HE basilic

éco +
 + ajoutez des graines de chia et de l'eau (5 fois le volume) au restant de la préparation, laissez gonfler une nuit, un délicieux pudding chocolat-mangue est né !



la crème chocolat-citron

en quelques minutes, vous optez une recette incontournable pour celui qui raffole du citron

*2 avocats
3 cas de cacao cru
des dattes
1 jus d'un citron et
ses zestes
des grains de sel
2 gouttes d'HE de citron*

dans le bocal du blender, mixez l'avocat, le jus du citron et ses zestes, le cacao en poudre, les dattes, quelques grains de gros sel gris, le piment et une à deux gouttes d'huile essentielle de citron

vérifiez l'assaisonnement et réalisez de jolies verrines selon votre inspiration, amusez vous !

*déco +
zestes d'agrumes, une crème citron-curcuma*

*aroma +
citron vert, yuzu, mandarine, jus et zestes
hydrosol géranium, verveine ou néroli
HE bergamote ou citron*

*éco +
+ versez le reste de la préparation dans un bac à glaçons, réalisez de délicieuses bouchées glacées...*



la crème citron-yuzu

le citron yuzu apporte une note japonaise et la mandarine évoque Noël en Europe

*1 avocat
le jus d'un citron ou
citron yuzu (japonais)
les zestes de ce citron
quelques dattes
2 gouttes d'HE de citron*

dans un blender, mixez l'avocat, le jus du citron, les zestes, les dattes, quelques grains de gros sel gris, le piment et une à deux gouttes d'huile essentielle de citron

servez dans de jolis contenants en verre ou dans un gros pot de grand mère selon votre envie

*déco +
des zestes d'agrumes
des fleurs
des baies roses*

cette crème au citron est parfaite sur une tarte crue, une tarte au citron anthologique !

*aroma +
citron vert, yuzu, mandarine, jus et zestes
hydrosol mélisse, verveine, thym, menthe poivrée ou mélisse
HE bergamote*

*éco +
+ versez le reste de la préparation dans un bac à glaçons, réalisez de délicieuses bouchées glacées citronnées*



le tournesol

la mayo-soleil
la sauce *fraw*magère
les graines épicées



le yaourt et les fromages
la crème chocolat-soleil
la crème de figue
la crème de mangue
la base de la tarte sucrée



la mayo-soleil

après la mayonnaise à l'avocat, voici une autre version, plus parfumée, plus économique aux saveurs nordiques...

1 tasse de graines de tournesol

1 gousse d'ail

1/2 tasse de levure maltée

du tamari

2 gouttes d'HE de muscade

1 goutte d'HE de cumin, ou des grains de carvi

déco +

*herbe fraîche ciselée
grains de cumin*

aroma +

piment doux

hydrosol héliochryse ou santoline (goût fumé)

HE cumin ou carvi

éco +

+ ajoutez des graines de chia ou de lin moulues, laissez gonfler dans de l'eau (x5) pour un pudding salé

+ pour des crackers au déshydrateur, la préparation et des graines de lin moulues (et des graines activées déshydratées pour beaucoup de croquant)

pour activer les graines, les faire tremper dans de l'eau au moins 30 min...

rincez dans un blender puis mixez avec de l'eau tiède, ajoutez le reste des ingrédients et mixez une seconde fois jusqu'à l'obtention d'une consistance bien lisse et onctueuse

cette sauce est idéale avec une belle salade verte, une assiette de graines germées, des spaghettis de légume – courgette, carotte, courge – à vous de jouer !



la sauce fraumagère

oui, au goût de fromage ! Cette préparation vous étonne déjà !

1 tasse de graines de tournesol activées
1 tasse de jus lacto-fermenté des morceaux de légumes lacto-fermentés
1/2 tasse de levure maltée du tamari, shoyu ou miso

déco +
levure maltée

aroma +
curry, cumin en poudre, massala hydrosol laurier
HE cumin, carvi ou bioT digest

éco +
+ dans le blender, mixez le reste de la sauce avec des graines de lin moulues et de l'eau (x5 à 10), puis déshydrater pour créer des crackers étonnants !

dans un blender, mixez les graines de tournesol avec le liquide de la lacto-fermentation, les morceaux de légumes lacto-fermentés, la levure maltée et le filet de tamari, jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse et lisse

vérifiez l'assaisonnement; aux saveurs irrésistibles, cette sauce se marie parfaitement avec des spaghettis de légume ou tout simplement une belle salade verte ou encore avec des wraps...



les graines épicées

très simple à réaliser, cette recette offre encore du craquant à l'apéritif...

*des graines de tournesol activées
de l'eau
de l'ail
du tamari
l'hydrosol
des épices*

dans un saladier, versez les graines, le tamari, un filet d'eau et d'hydrosol, les gousses d'ail finement hachées et les épices, mélangez le tout avec beaucoup d'amour

répartir les graines sur les plaques du déshydrateur ou agglomérées en petits monticules quelques heures jusqu'à ce qu'elles soient craquantes et croquantes !

*déco +
des épices aux couleurs vives
orange et jaune d'or : massala, curcuma, curry
rouge : paprika, piment
vert : spiruline, wasabi*

*aroma +
hydrosol romarin, sarriette, laurier, origan ou hélichryse*

*éco +
+ se conservent dans un bocal hermétique*



le yaourt et les fromages



voici une recette étonnante de yaourt végétal à tester sans plus attendre, c'est aussi une bonne base de fromage végétal

des graines de tournesol activées du kombucha

pour le yaourt, mixez les graines de tournesol avec le kombucha et versez la préparation dans un bocal recouvert d'un linge propre pour un temps de fermentation d'un à deux jours

pour les fromages, laissez fermenter un ou deux jours de plus, formez-les façon petit chèvre; égouttez dans une étamine, assaisonnez et laissez sécher pour maturer de vrais *fromages secs*

déco et aroma +

+ yaourt :

baies rouges, baies de goji, gelée de fruits rouges, physalis fruits de votre choix

+ fromages secs :

quelques épices, cumin, carvi, paprika ail et persil, herbes fraîches ciselées



la crème chocolat-soleil

après la crème à l'avocat, une autre version de la fameuse crème au chocolat avec des graines activées !

*1 tasse de graines de tournesol activées
3 cas de cacao cru
des dattes
des grains de sel gris
du piment
2 gouttes d'HE
de muscade*

dans un blender, mixez les graines activées, le cacao cru, les dattes, le sel, le piment et une à deux gouttes d'huile essentielle de muscade. En trois minutes, c'est prêt !

réalisez de jolies verrines selon votre inspiration, décorez, agrémentez !

déco +

zestes d'agrumes, pétales de fleurs, baies de goji, physalis

aroma +

*cannelle, cardamome en poudre
hydrosol verveine, néroli ou rose
HE menthe, mandarine, cannelle ou orange*

éco +

+ ajoutez des graines de chia moulues et de l'eau (x5) dans le reste de la préparation, laissez gonfler une quinzaine de minutes, préparez des macarons ou des palais (macarons plats) à déshydrater quelques heures... moelleux ou croustillants !



la crème de figue



avec seulement deux ingrédients, vous allez réaliser cette délicieuse crème nourrissante au goût de noix

1 tasse de graines de tournesol activées
des figues fraîches ou séchées

la veille, réhydratez les figues séchées dans de l'eau et gardez l'eau de trempage

dans un blender, mixez les graines activées avec les figues et ajoutez l'eau de trempage selon la texture désirée

aussi simple que délicieuse, cette crème de figue est un goûter nutritif et émollient pour les petits et les grands !

déco +

des morceaux de figue fraîche ou séchée, baies de goji

aroma +

hydrosol camomille ou santoline

HE bergamote

éco +

*+ cette crème de figue nappe remarquablement une base de tarte
+ pour nettoyer le blender, ajoutez de l'eau et réaliser un cuir de fruit au déshydrateur*



la crème de mangue

la mangue apporte ses notes douces et exotiques pour le plus grand plaisir de tous !

1 tasse de graines de tournesol activées des mangues fraîches ou séchées

la veille, réhydratez les mangues séchées dans de l'eau et gardez l'eau de trempage

dans un blender, mixez les graines avec les mangues et ajoutez de leur eau de trempage selon la texture désirée, c'est prêt, belle dégustation !

déco +

graines de tournesol, morceaux de mangue fraîche ou séchée

aroma +

piment

hydrosol géranium ou basilic

HE benjoin ou baies roses

éco +

+ versez le reste de la crème sur une plaque du déshydrateur pour réaliser un cuir de mangue

+ nappez le fond de tarte avec cette crème de mangue délicieuse



la base de tarte sucrée

pour réaliser «une bonne pâte sablée», base de tartes sucrées aux deux ingrédients...

des graines de tournesol activées
des raisins secs,
à parts égales

c'est si simple : mixez avec une lame en S, les graines de tournesol activées et bien rincées avec les raisins secs réhydratés jusqu'à obtenir une texture de pâte à tarte... ajoutez un peu d'eau de trempage des raisins si besoin

malaxez avec les doigts et garnir le fond de tarte régulièrement et minutieusement – les enfants adorent cette opération !

aroma +

dattes ou figues peuvent remplacer les raisins

noisettes, amandes ou graines de courge peuvent remplacer les graines de tournesol

hydrosol géranium, rose ou néroli

HE benjoin, cannelle ou orange

éco +

+ avec le reste de la pâte, formez des petites boules ou des barres énergétiques, les réserver au frais ou déshydratez, elles sont divines pour le goûter !



l'ail

la cure indonésienne
la sauce japonaise de nelly



l'oignon

l'oignon caramélisé
la salade d'oignon
la crêpe
le pancake



la cure indonésienne ail-citron

cet élixir nettoie le sang, les veines, les artères, les plaques d'athérome et l'hypertension, c'est un remède de grand mère très efficace, pensez-y !

*60 belles gousses d'ail
8 citrons entiers (peau,
pépins, zestes)
750 ml d'eau*

*cette cure rafraichis-
sante, nettoyante peut
être répétée plusieurs
fois jusqu'à obtention
des résultats, de deux à
quatre fois par an, aux
changements de saison.
Merci la Vie !*

dans le blender, mixez les gousses d'ail épluchées, les citrons entiers (zestes, pulpes, jus, pépins) avec de l'eau et conservez au réfrigérateur

boire un shot de 20ml deux fois par jour pendant trois semaines

curieusement, cette potion ne donne pas de relent d'ail, elle est douce, agréable et son effet est remarquable pour «éclaircir» le sang, le teint...

si elle s'avère trop forte, diluez encore avec de l'eau, réduire de moitié la posologie et prendre au moment des repas.



la sauce japonaise de nelly

de la magie japonaise dans votre assiette
Itadakimas

*du tamari ou shoyu
des gousses d'ail
une bouteille en verre*

dans une bouteille de tamari ou shoyu, glissez les gousses d'ail, sans les éplucher et laissez macérer *ad vitam aeternam*. C'est prêt dès les premiers jours de macération; lorsqu'il n'y a plus d'ail, ajoutez-en, lorsqu'il manque du liquide, remplissez de nouveau !

cette sauce japonaise inédite réveille, réveille, magnifie toutes les préparations à base d'algues – tartares, caviars et salades – les salades de graines germées, les makis, les soupes nippones ! préparez plusieurs flacons, vous aurez une bonne sauce japonaise millésimée d'avance (au moins un mois de macération)

*éco +
+ servir tout simplement une gousse d'ail confit divin en dégustation apéritive !*



les oignons caramélisés



mama mia ! Des oignons caramélisés irrésistibles et divinement bons !

*des oignons
des dattes
du poivre
de l'eau*

coupez vos oignons en fines lamelles à la mandoline. Dans un blender, préparez la marinade en mixant quelques dattes avec un filet d'eau et le poivre

laissez macérer les oignons dans la préparation douce au moins trente minutes, bien malaxer (à la main) pour en marier les jus et les arômes

déposez les lamelles sur les plaques du déshydrateur et voilà, le tour est joué...

agrémentez, décorez salades, pizzas, soupes... Un véritable délice des sens, du croquant doux et du suave savoureux !

*éco +
+ se conserve dans un bocal hermétique...*

la salade d'oignon



cette salade, aussi simple soit-elle, séduit même les réfractaires à l'oignon...

*des oignons
du citron
du miel*

à la mandoline, émincez les oignons le plus finement possible

dans un saladier, les oignons, le jus de citron, une cuillère de miel, malaxez vigoureusement au moins trois minutes – le jus de l'oignon et du citron se mélangent et recouvrent la préparation

réservez dans un bocal fermé, cette salade d'oignon se conserve plus de quinze jours au réfrigérateur

*déco +
+ grains de poivre rose, de genièvre ou baies de goji*

*éco +
+ cuir
+ crêpe
+ pancake d'oignon*

la crêpe d'oignon



*salade d'oignon
du psyllium*

dans le blender, la salade d'oignon, du psyllium, de l'eau (x20), laissez gonfler, versez sur les plaques du déshydrateur pour de délicieuses crêpes

il est possible de les fourrer avec du fromage végétal, un guacamole, une sauce mayo, des lamelles de figue, de la salade, des algues...

le pancake d'oignon

il suffit de rajouter un peu plus de psyllium à la préparation pour plus de consistance moelleuse

déshydratez quelques heures et les pancakes sont prêts

bon appétit !



le poivron

le jus de poivron
le gaspacho
la poivronnade
les poivrons farcis à la ricotta



le jus de poivron

un apéritif irrésistible, je viens de le découvrir et c'est devenu mon jus préféré – avec le jus de chou vert et le jus de céleri-rave au goût de noisette

des poivrons entiers

placez les morceaux de poivron dans votre extracteur de jus – la partie rouge comme la queue verte – eh oui, tout se consomme !

rappelons que plus nous buvons de jus de légume, plus nous désacidifions et reminéralisons et plus l'organisme gagne en vitalité...

vive les jus de légume séduction !

éco +

+ versez le reste de la préparation dans un bac à glaçons, réalisez des glaçons rouges amusants

+ versez le jus de poivron sur une plaque du déshydrateur pour un beau cuir rouge vif



le gaspacho

délicieux en été, il se savoure bien frais au soleil

*6 poivrons rouges
1 cas d'huile d'olive
1 belle poignée de
raisins secs
de la sauce japonaise
des gousses d'ail
du basilic frais*

lavez et découpez les poivrons en morceaux, placez-les dans le bocal du blender, ajoutez les raisins secs préalablement trempés et la gousse d'ail... Mixez le tout jusqu'à ce que la texture soit bien lisse

servez dans un verre transparent, admirez cette couleur rouge orangée éclatante et dégustez avec joie !

déco +

herbe fraîche ciselée : persil, menthe, coriandre

aroma +

hydrosol romarin, thym ou laurier

HE menthe

éco +

+ versez le gaspacho restant sur les plaques de déshydrateur pour réaliser un cuir de poivron

+ ajoutez des graines de lin ou de chia moulues, laissez gonfler, parfait pour des crackers à déshydrater



la poivronnade

cette sauce aux saveurs bien marquées relève les pâtes à l'italienne, piquant et douceur assurés !

*des graines de tournesol
des poivrons rouges
des gousses d'ail
de la sauce japonaise
du piment
des herbes fraîches,
séchées ou à l'huile*

découpez les poivrons, ajoutez dans le blender avec les graines de tournesol, l'ail, le piment, le tamari et les herbes fraîches ; mixez et c'est déjà prêt !

une délicieuse sauce pour une base de pizza crue, des spaghettis de légumes, des lasagnes

buon appetito !

aroma +
*basilic, sarriette, origan et/ou marjolaine
hydrosol romarin, origan ou laurier*

éco +
*+ pour un pudding salé : 1 tasse de sauce + 1 cas de graines de chia moulues + 3 tasses d'eau ou jus de tomate et/ou poivron
version psyllium : 1 tasse de sauce + 1 cas de psyllium + 5 tasses d'eau ou jus de tomate et/ou poivron rouge*



les poivrons farcis à la ricotta

du simple, du chic, voici une entrée parfaite pour enchanter vos invités...

*des petits poivrons
des noix de macadamia
de la levure alimentaire*

la ricotta : faire tremper une nuit les noix de macadamia, rincez et mixez avec une cuillerée de levure alimentaire; réservez au frais ou congelez !

farcir les poivrons avec cette ricotta fraîche ou congelée et réalisez une jolie présentation, plus vous vous amusez, plus les ingrédients se remplissent de belles vibrations, meilleure est la digestion !

déco +

*feuille verte : épinard, roquette ou salade
paprika ou piment*

éco +

+ pas de restes, on se régale avec le tout ! Sinon en cracker !



la carotte

le jus de carotte
les chips de carotte
la soupe « bonne mine »
ma purée de bébé
le taboulé de carotte



le jus de carotte



le premier jus des bébés à partir du troisième mois, il apporte de nombreux bienfaits à tous

des carottes

réalisez ce jus de carotte à l'aide d'un extracteur, c'est déjà prêt. Servez votre super jus en apéritif (+ citron, gingembre, curcuma ou céleri)

éco +

+ le gâteau « laxatif » de Marie F : on récupère la pulpe des carottes et on mixe avec du psyllium gonflé dans de l'eau (x10) une gelée de carotte bluffante et délicieuse façon marshmallow. Le jour où j'ai goûté, j'ai mangé la moitié du plat ! On peut y ajouter aussi de la cannelle ou de l'HE de mandarine

les chips de carotte

*des carottes
du plasma marin
épices au choix*

coupez de fines lamelles ou rondelles de carotte à l'aide d'une mandoline, trempez-les dans le plasma marin avec des épices ou nature, déshydratez quelques heures

éco +

+ se conserve parfaitement dans un bocal hermétique



la soupe « bonne mine »

cette onctueuse soupe crue et chaude séduit vos amis par sa rondeur...

*2 carottes
1 poignée de graines de tournesol
des zestes d'orange
du poivre
de l'eau*

réduisez les carottes en morceaux, mixez dans le blender avec les graines de tournesol trempées, les zestes d'orange, le poivre, un peu d'eau et l'hydrosol de votre choix

déco +
*graines de cumin noir,
herbes fraîches ciselées,
graines germées*

recouvrez d'eau chaude et mixez jusqu'à l'obtention d'une crème-soupe lisse. Servir dans de jolis bols chauffés (avec eau bouillante quelques minutes). A déguster avec des chips de carotte !

aroma +
*gingembre, curcuma frais, ail
hydrosol néroli ou laurier
HE orange, muscade ou cannelle*

éco +
+ dans le blender, mixez le reste de la soupe, ajoutez des raisins secs ou des dattes, 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de muscade, 1 de girofle, 1 de cannelle et du psyllium pour réaliser un délicieux pudding aux saveurs de Noël ou avec des graines de chia moulues pour réaliser des cookies à présenter dans les desserts de Noël !



ma purée de bébé

réconfortante, cette purée simple à réaliser plaît aux petits comme aux grands !

*2 carottes
1 poignée de raisins secs
1 jus de clémentine
du cumin en poudre
de l'eau
des grains de sel
de la crème de tournesol
ou de l'huile d'olive*

mixez les morceaux de carotte dans le blender avec le cumin, le jus de clémentine, l'eau, le tamar et la crème de tournesol (ou amande) pour plus d'onctuosité – oui, oui il y a des gourmands !

à servir dans un joli bol chauffé préalablement

déco +

graines de cumin noir, feuilles de capucine, fleurs, herbes fraîches ciselées, graines germées, baies de goji

aroma +

*hydrosol néroli
HE muscade, mandarine ou orange*

éco +

+ ajoutez du psyllium au restant de la préparation, laissez gonfler et réalisez de jolis pancakes de carottes au déshydrateur



le taboulé de carotte

c'est parti pour l'Orient avec ce délicieux taboulé aux saveurs épicées et sucrées

*2 carottes
1 poignée de graines de tournesol activées
1 orange, son jus et ses zestes
du poivre
des raisins secs
de la menthe fraîche*

découpez les carottes en morceaux réguliers, passez à la lame en S avec les graines de tournesol trempées, le poivre, le jus d'orange et les zestes. Ajoutez les raisins secs, de la menthe fraîche ciselée

présentez sur une assiette marocaine

*déco +
olives, amandes concassées
herbe fraîche ciselée au choix : coriandre ou persil*

*aroma +
ail, tamari
hydrosol néroli ou thym
HE mandarine, orange ou baies roses*

*éco +
+ ajoutez au reste du taboulé des graines de chia ou de lin moulues avec 5 à 10 volumes d'eau, laissez gonfler et réalisez des crackers sur les plaques du déshydrateur*



la courge

la chiffonade d'automne
les spaghettis de courgette
les makis de courgette
les canapés et toasts
les chips orange



la chiffonade d'automne

cette chiffonade, à la fois douce et légèrement acidulée est tout simplement étonnante:
un « must »

de la courge
3 cas d'huile d'olive
2 cas de vinaigre ou
de la pâte d'umeboshi
(prune japonaise
acidulée)
1 cas de miel
du poivre

épluchez puis coupez finement la courge en jolies tranches à l'aide de la mandoline, placez-les dans un saladier

pour réaliser la marinade, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre ou la pâte d'umeboshi, le miel, bien émulsionner, puis versez cette marinade sur les tranches de courges, mélangez délicatement et laissez reposer

pour rester sur de belles notes orangées, cette chiffonade peut s'accompagner d'un taboulé de courge avec la lame en S

déco +
pâte d'umeboshi
menthe, persil ou agastache

éco +
+ s'il vous reste des lamelles de courges, placez-les sur vos plaques du déshydrateur, assaisonnez avec poivre et piment pour de délicieuses chips



les spaghettis de courgette

la spécialité italienne crue et *deliziosa*

*des courgettes
du paprika
de l'huile d'olive*

coupez les courgettes en spaghettis avec le spiraliseur selon la grosseur désirée. Ajoutez un peu d'huile d'olive et de paprika pour la couleur, malaxez délicatement et réservez dans un grand plat

à agrémenter d'une sauce italienne et mélangez au moment de servir – *al dente* pour sûr !

déco

*tomates séchées en dés,
herbes fraîches ciselées*

aroma +

piment

hydrosol basilic, menthe ou estragon

HE menthe ou basilic

éco +

+ avec le reste des spaghettis, placez-les directement sur la plaque du déshydrateur

+ pour réaliser une base de pizza surprenante, ajoutez à ces spaghettis des graines de lin moulues et gonflées dans de l'eau



les makis de courgette

à la place des feuilles de nori, nous avons opté pour un choix surprenant, de fines lamelles de courgettes

*des courgettes
d'autres légumes
finement coupés*

à l'aide de votre mandoline, coupez en longueur les courgettes, mettez-les sur une surface plane, les disposez en quinconce puis ajoutez les légumes choisis et roulez

coupez des makis de quatre cm à l'aide d'un couteau bien affûté

les canapés et toasts

*des courgettes
sauce au choix*

coupez des lamelles régulières d'un demi cm d'épaisseur et posez de la tapenade, de la sauce italienne, de la mayo épicée ou guacamole. Décorez, l'apéritif est servi !



les chips orange

rien de plus délicieux et croquant-craquant que ces chips de courge ou de potimarron ou autre

*des courges d'automne
de l'huile de noix
du poivre*

avec une mandoline, réalisez des lamelles de courge, disposez-les sur les plaques du déshydrateur, badigeonnez d'huile de noix et poivrez

laissez déshydrater quelques heures et voici d'appétissantes chips à servir à toute occasion

*déco +
cumin, curcuma, muscade en poudre*

*aroma +
tamari ou sauce japonaise
hydrosol de sarriette*

*éco +
+ se conserve parfaitement dans un bocal hermétique*



la banane

- la purée de banane
- la crème glacée
- la crème choco-banane
- la banane séchée
- la crêpe de banane



la purée de banane

pour réaliser une bonne crème onctueuse, choisir des bananes bien mûres, elles sont plus digestes !

*5 à 10 bananes
ou bananes séchées et
réhydratées*

mixez les bananes bien mûres dans un blender ou écrasez-les à la fourchette et c'est tout !

pas de bananes fraîches ? La veille, réhydratez des bananes séchées avec de l'eau activée par vos belles intentions ! Le matin, mixez dans le blender avec l'eau de trempage. Un petit déjeuner, une énergie remarquable pour les sportifs, les sédentaires et tous ceux qui veulent se délester de volume ou poids excessif

*déco +
copeaux de coco, de
cacao, baies de goji*

*aroma +
cannelle, maca, lucuma, baobab ou spiruline en poudre
hydrosol thym
HE orange, cannelle, mandarine, rose, géranium ou baies roses*

*éco +
+ créer un cuir de banane au déshydrateur
+ les peaux de banane se jettent au pied des rosiers, un engrais idéal pour plus de floraison !*



la crème glacée

envie d'une douceur glacée, rien de plus simple en un tour de main, c'est déjà prêt !

des rondelles de bananes congelées

sortez du congélateur les bananes

soit vous les mixez dans un blender puissant avec un peu d'eau, soit vous les passez à l'extracteur avec l'embout spécial pour la glace *mama mia...* Variez les plaisirs avec différentes déclinaisons aromatiques !

déco +

*des copeaux de coco,
des fèves de cacao*

aroma +

*cannelle, cardamome en poudre, cacao cru,
crème ou poudre d'amande ou de noisette
hydrosol géranium, rose lavande ou menthe
HE cannelle ou benjoin (le benjoin est proche du goût de la vanille)*

éco +

+ pour des crêpes de banane, ajoutez du psyllium et 20 x d'eau, passez au déshydrateur quelques heures, puis enroulez votre crêpe en forme de cornet et déshydrater à nouveau, c'est chouette



la crème choco-banane

après la crème au chocolat à l'avocat et au tournesol, voici une autre version, à la banane !

*des bananes mûres
3 cas de cacao cru
des grains de sel
du piment
2 gouttes d'HE de
muscade*

mixez les bananes avec le cacao, l'huile essentielle, le piment, le sel et un peu d'eau si besoin

passez au réfrigérateur

dégustez dès que l'envie de chocolat arrive et sans culpabiliser !
A consommer sans modération, aucune !

déco +

copeaux de coco, fruits séchés

aroma +

cannelle, cardamome en poudre

hydrosol géranium

HE bergamote, cannelle ou benjoin

éco +

+ pour nettoyer le blender aisément, ajoutez de l'eau chaude, mixez : un délicieux chocolat chaud express réchauffe les cœurs et émerveille les papilles !



la banane séchée

en goûter, avant le sport ou en sortie, pratique à transporter, elle redonne la banane !

des bananes
une épice (facultative)

coupez les bananes en deux dans le sens de la longueur ou en rondelles, placez-les sur les plaques du déshydrateur ou au soleil

déco +
cannelle ou cacao en poudre

la crêpe de banane

voici une savoureuse recette de crêpe, variez les saveurs pour encore plus de gourmandise...

des bananes
du psyllium
de l'eau

mixez quelques bananes avec le psyllium préalablement gonflé dans 20 vol. d'eau et hydrosol, déshydratez quelques heures

déco +
avec une boule de glace à la banane
une gelée de fruits rouges, une crème chocolat

aroma +
cannelle ou cacao en poudre
hydrosol rose, menthe ou géranium
HE cannelle, mandarine ou benjoin



les basiques

- le caf d'or
- le jus de légume unitaire
- la purée de fruit unitaire
- les taboulés
- les carpaccios
- les veloutés et consommés
- les salades et tartares d'algues
- les lacto-fermentés
- les chips de fruit et de légume
- les crackers, wraps et petits pains
- les graines germées
- les herbes aromatiques



le caf d'or

booster d'énergie, le caf d'or remplace à merveille le fameux café et/ou thé du matin... une nouvelle habitude à prendre, le corps se réjouit et en redemande

*des citrons entiers
du curcuma
du gingembre,
en quantités égales*

prenez les ingrédients à l'extracteur pour obtenir un jus doré, mettez en bouteille et réservez au frais

chaque matin, offrez-vous un expresso jaune, votre caf d'or ou un allongé

se conserve trois, quatre jours au réfrigérateur. Les mains sont jaunes de curcuma, mettre des gants est recommandé

éco +

+ ici on récupère tout ! prenez les fibres restantes du jus, ajoutez un sucrant (miel ou autre), de la cannelle, des pommes mixées, des graines de chia moulues . C'est une pâte à biscuit excellente ! Créez des macarons sur les plaques du déshydrateur...

+ variante : ajoutez des graines de quinoa ou de la poudre de souchet déshydratées



le jus de légume unitaire

Facilité à rencontrer la satiété, aisance à découvrir des goûts inédits et des saveurs nouvelles, apprendre à écouter nos envies et nos besoins physiologiques (les enfants le font intuitivement), apprendre à suivre notre intuition alimentaire (et non l'instinct destructeur), redécouvrir l'appétence (l'envie de manger, de croquer, de savourer, de déguster), profiter d'un choix presque infini; profiter de cette diversité est un luxe, une richesse, apprendre et savoir écouter son corps est un cadeau de la Vie. Qu'est ce qu'un jus « unitaire » ? Une seule variété de légume par jus, agrémenté de citron, curcuma, gingembre ou piment – vous avez été nombreux à commencer les cures de jus et à les abandonner, le jus maronnasse dû à trop de mélanges, difficile à boire... Alors la famille vous envoie promener avec vos jus et vous aussi vous abandonnez... *C'est pas bon, j'en veux plus ! Ras le bol des jus !*

je vous propose de tester la méthode des jus unitaires ! Et je sais que vous apprécierez comme 99% d'entre nous ! Pourquoi ? Parce que les jus unitaires sont plus beaux, plus appétissants, plus attractifs, plus séducteurs... Et plus digestes, simplement pour cela. Cette dernière année, après plus de cinquante ans de cure de jus de légumes réguliers, j'en ai encore découvert. *Est-ce possible que vous, nelly, vous puissiez encore découvrir des saveurs, des jus nouveaux ?* Oui c'est possible ! Je viens d'entrer en amour avec le jus de céleri rave au goût de noisette (j'avais toujours pensé qu'il y avait si peu de jus dans le céleri), j'ai plus qu'apprécié, j'ai

adoré le jus de poivron rouge, un régal qui séduit tout le monde... Et pour les non-initiés aux jus, c'est 100% adopté, l'apéritif de jus de poivron rouge (ce n'était pourtant pas gagné d'avance étant donné le nombre de personnes réfractaires au poivron ou intolérantes) et en jus ! Un délice gustatif et digestif ! Je n'avais pas imaginé boire le jus de chou vert, autre que fermenté, j'aime le jus de choucroute et depuis récemment, le jus de chou vert nature émerveille mon palais à tel point qu'il rivalise sur le podium de mes préférés avec le jus d'épinard-oignon-citron !

dans les incontournables : les délicieux jus de carotte-citron-gingembre-curcuma, la courgette-céleri branche ou courgette-roquette-citron, le betterave-citron, le jus de fenouil (exquis) ou fenouil citron, le jus de panais (très délicat), le jus de courge-citron-piment, le jus de concombre-oignon-menthe, le jus d'avocat, le jus de peau de pastèque ou peau de melon (pour les sportifs). Amusez-vous, découvrez le jus de topinambour ou de côtes de bettes (un peu raide), le jus d'ortie ou de pissenlit (en shot), le jus oignon-citron, le courgette-pointe d'ail, le tomate-piment-basilic... Le jus de potimarron-poivre-curcuma.

pourquoi du jus unitaire ? Parce que plus facile à digérer, plus beau, plus rapide, plus nutritif pour l'ensemble de nos cellules. Rappelons-nous que le facteur joie et appréciation ayant une bonne place dans la facilité de digestion et d'assimilation, cap sur les jus séducteurs délicieux et beaux !

lorsque vous dites « cure de jus unitaire », puis-je manger autre chose ? Oui oui oui, la cure de jus de légume c'est la pre-

mière approche d'une santé à retrouver, c'est un grand verre de 500 ml – un demi litre de jus au moins, et il faut un kilo de légume pour ce faire – en apéritif, à déguster, à saliver, à apprécier et vous mangez une belle salade ou autre si vous avez encore faim (ce qui m'étonnerait). Voilà, vous savez tout ! Après un demi-litre de jus de légume, nous sommes rassasiés, nourris, nous n'avons plus faim, reste simplement l'envie et l'habitude de manger, de se mettre à table.

Adieu osteoporose, acidité et douleurs, adieu poids excessif, volume encombrant et autres angoisses, adieu fatigue et sommeil perturbé... Désacidifiez ! Reminéralisez ! Revitalisez ! Récupérez ! Réoxygenez vos cellules ! Libérez tous vos possibles ! Recouvrez une belle santé ! Le point numéro un, c'est commencer... Dès aujourd'hui, une cure de jus de légume, un litre par jour au minimum pendant au moins 3 semaines, l'idéal étant 3 à 4 mois afin de stabiliser votre nouvelle belle santé ! Nous prenons les jus de légumes en apéritif une à deux fois par jour... Testez et décidez !

une cure de jus avec des jus « unitaires », je vous le propose pour une initiation réussie aux cures de jus salvateurs et « sauveurs » devrais-je dire ! Une eau végétale riche et abondante de sels minéraux et oligo-éléments, le meilleur des moyens pour se reminéraliser, c'est encore une cure de trois semaines de jus de légume. Couplée aux hydrosols et aux huiles essentielles pour une meilleure reminéralisation et retrouver le monde naturel de la belle santé !



la purée de fruit unitaire

la purée de fruit se déguste idéalement le matin –moment où nous coupons le jeûne – c’est le petit « dé-jeûner » parfait booster d’énergie – à raison de 500ml, à midi pour ceux qui pratiquent le jeûne intermittent. *C’est beaucoup nelly, n’est ce pas ?* Cette quantité est essentielle pour nourrir, compenser les besoins en sucres et ne pas se laisser emporter par les grignotages de l’après midi... Rappelons que les fruits sont le carburant de notre cher véhicule d’amour. Rappelons aussi que les fruits se mangent seuls et ne se mélangent pas avec d’autres aliments – sachez qu’un fruit mélangé à un autre aliment (biscuit, yaourt, fromage) c’est huit heures de digestion alors que les fruits seuls mobilisent le métabolisme digestif pendant une heure (fruit = fruit et oléagineux activés). Jamais de fruits crus en fin de repas – sauf à apprécier les ballonnements, les gaz et les fermentations...

pourquoi une purée de fruit unitaire ? Idem que pour les jus unitaires, pas de mélange. C’est plus digeste, vous appréciez le goût. Vous variez fruit, couleur, texture en fonction de toutes vos envies et vous alimentez correctement vos cellules

*fruit frais unitaire
ou séché*

mixez le fruit (avec un peu d’eau si nécessaire) et le tour est joué !
Pour les fruits séchés, réhydratez la veille et mixez avec leur eau de trempage



les taboulés

une manière ludique d'apprécier autrement les crudités : carottes orange, blanche, jaune, violette, panais, chou fleur, brocoli, céleri-rave, patate douce...

découpez régulièrement les légumes, passez à la lame en S avec une poignée de graines (tournesol, noix de cajou crues ou noisette) jusqu'à l'obtention d'une texture façon « taboulé », en quelques secondes, il est prêt à être servi !

simple, rapide et savoureux, le taboulé de carotte est irrésistible et ça change des carottes râpées !

aroma +

taboulé de chou fleur

chou fleur + graines de tournesol + curry

taboulé de brocoli

brocoli + persil frais ou coriandre + jus de citron + avocat + oignon (recette d'Irène)

taboulé de carotte

carotte + jus d'orange + cumin + coriandre fraîche + tamari



les carpaccios

en entrée, un carpaccio, c'est chic pour vos invités... J'ai nommé le carpaccio de légume. Amusez-vous avec les magnifiques couleurs et géométries internes des légumes que nous propose cette nature si nourricière !

c'est très simple, à l'aide d'une mandoline, faites de belles tranches fines du légume de votre choix – je précise, des tranches moins fines que pour les chiffonades – arrosez d'un filet d'huile de noix, olive ou sésame et parsemez d'herbes fraîches ciselées ; pour des variantes, ajoutez des cerneaux de noix préalablement trempés pour la déco, du poivre, du tamari, des épices colorées

des carpaccios de betterave, rouge, jaune, bicolore (magnifique), de navet, de topinambour, de chou-rave (un délice), champignons (cèpes, girolles ou bolet), potimarrons... Mon préféré, le carpaccio de cèpes, huile de noix et poivre

cher artiste, à vous de composer le tableau de votre assiette, amusez vous ! Joyeuse entrée, bon appétit !



les veloutés et consommés

c'est parti pour du «chaud» en cuisine crue, oui oui ! des soupes chaudes prêtes en cinq minutes, avec uniquement des légumes de qualité bio et/ou du jardin. Il faut cinq fois moins de légumes pour une soupe crue que pour une soupe cuite. Vous souhaitez étonner vos invités ? Préparez un festival de soupes crues aux trois couleurs, une belle manière de les ravir un soir d'hiver... ! Un velouté marron de champignon de Paris, de pleurote, de girolle, de cèpe ou de morille ou de champignons secs réhydratés ; un velouté blanc avec des pointes d'asperge ou du chou-fleur, un velouté vert avec une poignée d'épinard, de cresson ou de roquette, un orangé avec du poivron rouge... Nous distinguons les veloutés des consommés, ces derniers étant des «infusions» salées, liquides parfumés et agrémentés... Comment obtenir une soupe bien chaude ? Préchauffez les bols avec de l'eau bouillante, servez votre préparation dans les bols chauds dans l'instant !

pour un velouté : dans le blender, mixez vigoureusement le légume découpé en morceaux et l'avocat avec l'eau chaude à 40/45°, assaisonnez avec herbes fraîches, épices, huile d'olive, ail, tamari, purée d'amande ou de sésame ou hydrosol de votre choix

pour un consommé à la japonaise : du miso ou extrait de légume ou tamari, de l'eau chaude, quelques herbes fraîches, des morceaux de champignon ou quelques algues



les lacto-fermentés

la lacto-fermentation est un moyen ancestral de conservation, encore utilisée dans les monastères en Asie, Corée, Chine, Japon de nos jours... Elle permet de rééquilibrer la flore intestinale, de booster le système immunitaire... De nombreux légumes peuvent être lacto-fermentés. J'ai pu assister en Corée à la fabrication du kimchi, une piscine entière a été remplie de chou vert et d'eau salée. Gingembre, ail, piment et épices ont été ajoutés dans les pots de fermentation après macération du chou pendant trois semaines

*des légumes
du liquide de
lacto-fermentation :
18g de gros sel par litre
ou 50% de plasma
marin (plasma de
quinton ou eau de mer
hypertonique) et 50%
d'eau*

dans un bocal en verre, une jarre en terre, remplir d'eau salée et ajoutez les légumes, bien tasser. Variez les compositions des pots de lactofermentés. en diversifiant les légumes et les découpes

Laissez fermenter au moins trois semaines avant consommation. Le légume s'attendrit et développe saveurs et parfums. Dans les trois premiers jours, ne pas fermer les bocal, la fermentation procède et le jus déborde, c'est normal. Certains légumes pétillent à l'ouverture, c'est ok !



les salades et tartares d'algues

les algues, les alliées de la mer pour une bonne santé ! Consommées régulièrement par les Japonais depuis des millénaires, elles sont une source importante de minéraux et deviennent « chic » en Europe. Les salades et tartares d'algues séduisent par leur délicatesse et leur goût subtil. On trouve de nombreuses variétés d'algues : fraîches (ramallo, engane), au sel ou séchées (ultra pratiques). A notre disposition douce, laitue de mer, arame – délicieuses et toutes fines – wakame, nori, spaghettis et haricots de mer, cochayayo, kombu ou encore salade de la mer... *Itadakimas !*

les salades d'algues :

faites tremper les algues, rincez, pressez et ajoutez le même volume d'herbes ciselées – persil, coriandre, roquette, estragon, basilic – ajoutez ail et gingembre frais coupés très finement, un peu de tamari, shoyu ou sauce japonaise et des dés de fenouil ou de céleri, de fines lamelles d'asperges ou de poivrons colorés. Mélangez délicatement et avec amour – c'est la méthode japonaise : ajouter de l'amour dans la nourriture par les mains !

déco + zestes de citron, grains de poivre rose, coco en poudre, quinoa germé...

les tartares d'algues :

dans le blender, mixez rapidement et grossièrement les algues préalablement trempées, rincées et essorées, avec la sauce japonaise, l'ail, le gingembre et le piment – câpres, cornichons ou poivrons lacto-fermentés s'ajoutent en tout petits morceaux réguliers en fin de préparation (non mixés)



les chips de fruit et de légume

délicieuses en apéritif, couleurs, formes, textures font le bonheur des petits et des grands ! Amusez-vous à réaliser des variantes avec des combinaisons aromatiques différentes. C'est le moyen d'affiner les sens et de jouer avec les enfants ! Les chips constituent souvent des éco +. Un reste de légume dans le frigo, un reste de chiffonade ou de carpaccio, et hop, on recycle, au déshydrateur et en quelques heures les chips sont prêtes : chips de chou kale, chou blanc ou vert, épinard, carotte, courgette, courge, potimarron, betterave rouge, céleri, navet, radis noir, tous les légumes-racines se transforment aisément en chips délicieuses ! Et pensez aux en-cas sucrés avec les chips de fruits : pommes, poires, bananes...

chips de légume : préparez une eau faite de l'hydrosol de votre choix – laurier, thym, romarin, estragon ou sarriette – de tamari ou shoyu, épicez – muscade, genièvre, curry, cumin, carvi, piment ou poivre. Vous les souhaitez salées-sucrées ? Ajoutez du sucre de coco ! Faites macérer quelques minutes les lamelles ou rondelles de légume dans l'assaisonnement liquide préparé, placez sur la feuille du déshydrateur quatre à huit heures. Conservez dans un bocal hermétique ou une boîte métallique (les boîtes à biscuit de nos grand-mères)

chips de fruit : à déshydrater nature ou aromatisées, préparez une eau faite de l'hydrosol de votre choix : géranium, mélisse, verveine, néroli, lavande et éventuellement des épices : cannelle, cardamome, muscade. Faites macérer quelques minutes et disposez au déshydrateur



les crackers, macarons et wraps

délicieux en apéritif, en accompagnement ou pour remplacer le pain... Fabriquer des crackers est simple, quelques légumes, un déshydrateur ou un four ouvert à 40 degrés, des épices, des graines

ici on récupère tout ! On part des pulpes de légume issues des jus, des restes de salades et sauces que l'on mixe et auxquelles on ajoute des graines de lin ou de chia moulues et préalablement gonflées (1 volume pour 5 à 10 volumes d'eau), du tamari, des épices, du poivre, des herbes aromatiques fraîches ou sèches.... Mélangez, étalez – fins ou épais, à plat, en macaron, en palet, en boule ou en pyramide – quadrillez et déshydratez de douze à vingt-quatre heures

- peu de graines de lin /chia et ajout de graines germées déshydratées = crackers croquants
- plus de graines = crackers plus durs et denses
- l'épaisseur fine et très peu de graines = crackers façon « dentelle »
- ajout de graines germées et déshydratées = croquant et croustillant

confectionnez une multitude de crackers, macarons sucrés ou salés... Un moyen très *éco-chic* et séduction pour régaler petits et grands et remplacer le pain. La créativité est à son apogée d'idées innovantes pour les crackers de toute sortes... Tout le monde adore !



les graines germées

mon germeoir idéal ? Un bocal, une étamine (ou un morceau de moustiquaire), un élastique, une passoire ! Oubliez les germeoirs à étages où les graines pourrissent par trop de rinçage, de quoi se désespérer de préparer des graines ! La plus simple à activer : la graine de tournesol, en 20 minutes elle est « ré-activée » et peut entrer en danse dans le blender pour une farandole de sauces ou de desserts à laisser bouche bée... Les graines simples à germer : sarrasin, lentilles, alfalfa, quinoa rouge... Les graines qui demandent plus d'attention : le pois chiche, le haricot mungo, le haricot rouge, le chanvre et toutes les petites graines : roquette, oignon, ail, radis, petit pois... L'amarante est capricieuse et la quinoa blanche demande à être baignée, rincée et massée régulièrement. Les bienfaits des graines germées : une montagne de protéines végétales avec une avalanche d'oligo éléments et sels minéraux... De super aliments, boosters d'énergie et une économie calculable ! Nous sommes nourris d'une poignée (une main) de graines germées chaque jour. Malades qui veulent retrouver la santé, sportifs, intellectuels gagnent en avant pour les graines germées ! Elles germent même en voyage dans le sac à dos ! Savez-vous que la germination est le meilleur moyen de stopper la famine sur cette planète, de nourrir le monde avec si peu d'espace et si peu d'eau ? 100g de protéines animales (pour des milliers de tonnes d'eau et de surfaces déforestées pour cultiver maïs, soja, la nourriture des vaches, le CO₂, la pollution) et 100g de graines germées (de l'eau et quelques cm d'un bocal). Retrouvez la santé en soignant la planète avec l'aliment n°1 du futur : les graines germées ! Savez-vous que les cosmonautes en consomment ?



les herbes aromatiques

fraîches, séchées ou huilées, elles agrémentent et parfument toutes les préparations. Indispensables dans notre cuisine santé, elles poussent rapidement et aisément dans des bacs à fleurs sur le rebord d'une fenêtre, le balcon ou la terrasse et idéalement au jardin. Usez et abusez d'herbes aromatiques, c'est bon pour le moral, le goût, la saveur, l'énergie développée

les plantes aromatiques les plus communes : aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, fenouil, marjolaine, mélisse, menthe, origan, persil, romarin, sarriette, sauge officinale, serpolet, thym, verveine...

pour une herbe « à l'huile », un très bon moyen de conservation, ciselez plus ou moins finement l'herbe fraîche ou mixez (queues d'ail ou d'oignon, agastache) et non humide dans l'huile de votre choix. Pour une consistance plus onctueuse – variante de pesto à l'italienne – ajoutez une graine ou oléagineux, tournesol, courge, noix de pécan, pignon de pin, amande, noix ou noisette, grossièrement mixé

pour une poudre d'herbe prête à l'emploi : émiettez, déshydratez, mixez et conservez dans un bocal hermétique

les graines de carvi, cumin, fenouil, les pistils de safran, les poivres et piments entrent dans la famille des épices



mes préférées

la salade verte simplissime
le caviar d'Eléna
le concombre à la russe
le lait de souchet
la crème choco-coco
la crème citronnée de Marianne
les boules énergétiques d'Astrid



la salade verte simplissime

ma préférée... Et savez-vous pourquoi ?
c'est LA salade séduction !

je vous livre les ingrédients magiques qui parsèment ces feuilles vertes pour la rendre irrésistible, oui, oui, irrésistible ! Tout le monde en redemande, s'étonne, s'émerveille de la simplicité de cette salade verte

de la salade verte, des herbes fraîches aromatiques en quantité – un tiers d'herbes pour deux tiers de salade – une bonne huile d'olive ou de noix de qualité – première pression à froid – et de la levure alimentaire en quantité, elle aussi et saupoudrée ! Quelques fleurs de bourrache ou de capucine pour la déco, des baies de goji réhydratées... Une pure merveille de simplicité !

la quantité d'herbes aromatiques et de levure alimentaire est nécessaire pour la délicatesse de cette salade d'un autre monde !

les salades vertes, sont très nombreuses, cultivées ou sauvages, variez les plaisirs, découvrez les légumes nouvelles... Un grand plat, de l'abondance, c'est le repas idéal du soir !



le caviar aux trois couleurs

de mon amie Elena, tout simplement « bluffant », vous allez émerveiller et sidérer vos invités ! Du caviar !

faire gonfler des graines de chia dans l'eau de trempage des algues – ou dans du plasma marin et de l'eau (50/50) – pendant quelques minutes en laissant les graines de chia reprendre toute leur ampleur (leur volume x 10 à 20). Un trait de tamari, un peu d'huile de lin et votre caviar végétal bluffant est prêt !

mon conseil : laissez gonfler les graines de chia en trois fois 5 minutes, ajoutez le liquide au fur et à mesure entre les trois phases de repos-gonflage, remuez à la fourchette pour éviter les amalgames...

aroma +

+ ajoutez des graines germées de quinoa blanc pour un caviar marron et blanc, de quinoa rouge pour un caviar marron. Servir avec un zeste de jus de citron

+ encore plus bluffant, essayez les graines de basilic et le caviar devient parfait – textures, couleurs....



le concombre à la russe

dans un sachet en plastique pour congélation, découpez des tronçons de concombre avec la peau de 3 à 8 cm, obliques, en vertical, réguliers ou pas. Une cuillère à café de gros sel gris, fermez le sac ziplock, malaxez vigoureusement quelques minutes pour faire pénétrer le sel dans le concombre. Réservez au frais. Servir ce remarquable concombre à la russe en apéritif.

pratique pour le déjeuner, à servir en entrée, en apéritif, en collation, au goûter... à toute occasion !

déco et aroma +

*des herbes fraîches ciselées ou en feuilles : persil, menthe
ou coriandre*

du paprika en poudre, du piment

le lait de souchet

jolis petits tubercules de la taille d'une noisette, ils composent le lait de souchet, idéal pour les enfants intolérants aux laits maternisés...

Végétal, nutritif au-delà de nos espérances, doux et délicieux ! Pour les petits et les grands, à boire nature, à incorporer dans les pâtisseries crues ou dans les plats préparés, il est très simple à réaliser : faites tremper les grains de souchet 24 à 48 heures. Rincez, mixez, passez au sac à lait. Ce lait divinement bon se transforme en yaourt en une journée seulement sans ajout de quoi que ce soit ! 24h après, il fermente encore et peut se transformer en base de fromage végétal au goût roquefort. Les fibres de souchet se déshydratent en quelques heures et agrémentent les purées de fruit du matin, remplaçant aisément les céréales soufflées et chimiques

la crème choco-coco

des fèves de cacao crues mixées au moulin à café – environ 200g très finement – 4 cas d'huile de coco, un peu de piment, quelques grains de gros sel, une goutte d'huile essentielle de muscade, mandarine, orange, menthe verte, benjoin ou d'arôme vanille. Remplir des jolis verres transparents, réservez au réfrigérateur, c'est prêt ! Tout simplement exquis, onctueux... j'en veux encore !

la crème citronnée de Marianne

une recette simple et authentique, aussi conviviale qu'irrésistible. Réalisable dans toutes les contrées du monde, les enfants de Marianne Sébastien – fondation voixlibres.org – qui aident plus de 2,5 millions de femmes !

2 ingrédients : des raisins secs réhydratés et le jus de citron, mixez le tout avec l'eau de trempage. Et savourez cette crème citronnée exquise, onctueuse et rafraîchissante est un must ! Comme Marianne !

les boules énergétiques d'Astrid

Astrid nous révèle une recette simple d'*energy balls*. les enfants adorent aussi bien les faire que les manger !

deux ingrédients : des figues ou raisins secs préalablement trempés et des graines de tournesol, c'est tout !

prenez les deux ingrédients à la lame en S. Ajoutez l'eau de trempage des figues ou des raisins et un hydrosol de votre choix (néroli, géranium...) Formez les boules et réservez au réfrigérateur



les +

les 10 règles d'or du bien vivre
les grands principes
la fiche journée type detox
la fiche memorandum

1 - sourire à la vie – smile at life

un sourire... Sourire est un cadeau ! Offrez un sourire ! Je crée joie et lumière en moi et autour de moi ! Je souris à la vie et je remercie, la vie est magique !

Je suis dans l'Unité. Je suis dans l'Unité, Je suis dans l'Unité

2- la respiration

trois minutes de respiration consciente, matin et soir. Respirer est la première fonction de l'organisme. Le ventre est le centre des émotions : respirer profondément avec le ventre permet de lâcher et libérer les émotions cachées. A chaque inspir, j'imagine que j'absorbe soleil, prana, joie et énergies positives de ce jour, à l'expir, je lâche tout ce dont je n'ai plus besoin

3- l'eau... un nouveau réveil !

finir sa douche du matin par l'eau froide est vivifiant ! Cela réveille ! L'eau nettoie aussi les énergies négatives... La friction aux HE toniques du matin éveille et vivifie ! Boire au moins un litre et demi d'eau par jour en ajoutant des eaux aromatiques toniques et hydrosols nettoie et dynamise

4- l'alimentation bio

constipé ? 70 % des femmes sont sujettes à la constipation. Nous mangeons trois fois par jour, nous devrions éliminer trois fois par jour, comme les bébés ! Stop sucres, produits laitiers et féculents => ajout de graines germées, algues, cuisine crue, fruits, smoothies et jus de légume. Je veille à une bonne élimination et je pratique régulièrement le programme détox

5- l'exercice physique

chaque jour, pratiquez un exercice physique respirez consciemment. Je pratique, je pratique et je pratique... C'est une clé pour succès et réussite !

6- la relaxation

un moment de retour sur soi, de méditation chaque jour... J'écoute le silence, je m'émerveille, je prie, je contemple, je remercie... J'ouvre mon cœur, je respire dans mon cœur

7- le sommeil

pensez au sommeil réparateur avant minuit. Les heures avant minuit comptent double ! Au moins trois minutes avant le coucher, je respire consciemment, j'imagine que chaque expir libère le mental ! Je m'endors serein et libre...

8- l'harmonie

favorisez consciemment l'harmonie affective et sexuelle. Je pense à faire une harmonisation énergétique ou un équilibrage avec un énergéticien, kinésologue, magnétiseur... Remercier, chanter, danser, apprécier, rire, s'émerveiller, concourent à l'harmonie de mes corps

9- la pensée positive

chaque matin créez une pensée Po-Si-Ti-Ve. Les pensées sont des vibrations ! Un être en bonne santé attire, conserve, irradie, partage le positif. Je fabrique des pensées positives pour la Terre et autour de moi, des pensées d'amour à l'univers. Je reçois en retour du positif et de l'amour !

10- l'aromathérapie

utilisez des HE sortant de l'alambic certifiées bio, régulièrement. toutes les HE sont dépuratives, régénératrices, antiseptiques et électives. Elles augmentent la vitalité de l'organisme, le bien-être et renforcent les immunités naturelles



1. veillez à une bonne élimination intestinale deux à trois fois par jour, vous mangez trois fois par jour, donc élimination en conséquence, sinon une tisane laxative le soir, Tulsilax ou Axarola ou Hygiaflore...

2. « on mange uniquement lorsqu'on a faim » et non parce que c'est l'heure, et on mange de nouveau uniquement lorsqu'on a éliminé !

3. un litre de jus de légume par jour en apéritif avant les repas, le jus de légume s'obtient avec un extracteur. Un seul légume, soit un jus unitaire, c'est le « jus unitaire » : un jour fenouil, un jour céleri, un jour carotte, un jour betterave, un jour courgette, un jour épinard pour développer son intuition alimentaire, retrouver le sentiment de satiété et apprécier des saveurs différentes chaque jour

4. une purée de fruit chaque matin à la place du petit-déjeuner, c'est une purée de fruit « mono fruit », un jour banane, un jour mangue, un jour ananas, un jour figue, un jour pruneau, de façon à réveiller l'intuition alimentaire, la satiété et éviter la lassitude

purée de fruit unitaire : une seule variété de fruit par purée avec aromatisation, huile essentielle de bergamote, citron, orange, mandarine, menthe, ou cannelle... Le jour banane, c'est trois à cinq bananes dans le blender !

assaisonnement : citron, gingembre, curcuma, piment, herbes aromatiques et huiles essentielles peuvent être ajoutés dans le jus de légume unitaire ou la purée de fruit unitaire. Après trois à quatre semaines de cure de jus de légume apéritif et de purée de fruit, vous êtes déjà transformé, il suffit de pratiquer et vous serez très étonné, *Itadakimas* et Merci à la Vie !

le matin et le petit-déjeuner

- respiration : trois minutes avec conscience, j'inspire le positif, j'expire le négatif
- friction du matin – APHôm, MINôm, RHUôm, RESôm, CELôm, FFFôm, 109 – après la douche fraîche. Premier verre d'eau à température ambiante avec l'hydrosol de la journée.
- la purée de fruit frais ou des fruits frais à volonté, fruits secs ou séchés trempés dans l'eau depuis la veille au soir – il est aussi possible de les ajouter dans la purée de fruit frais ! Un seul type de fruit par repas est encore préférable, un jour purée de banane, un jour fruit de la passion, kiwi, ananas, mangue, figue ou poire... Comme nos champions, un seul type de fruit plutôt qu'un mélange est encore plus facile à assimiler et à digérer !
- une boisson chaude, infusion de thym, romarin, menthe, sauge, thé d'herbes, thé aromatique BioTtonic, BioTrespir, BioTelimin ou caf d'or – gingembre-curcuma-citron à l'extracteur – ce dernier permet de se libérer du café en quelques jours !

dans la matinée

- boire de l'eau « informée » avec les hydrosols et le thé aromatique du jour • en cas de petite faim : fruits frais, fruits secs réhydratés ou jus de légume au choix et à volonté

le déjeuner

- un grand verre de jus de légume, frais si possible, sinon en bouteille et impérativement bio. Préférez le jus unitaire : un jour jus de fenouil, un jour jus de betterave-citron, un jour carotte-gingembre, un jour céleri-courgette, un jour concombre-épinard ou roquette... La variété aide à une cure amusante de jus de légume, couleurs, saveurs et odeurs varient, pas de lassitude !
- salades et crudités à satiété (évitez vinaigre et sauces du commerce, ajoutez citron ou vinaigre de cidre, huiles de première pression à froid, herbes aromatiques en quantité)

- une poignée de graines germées et/ou des algues – ce sont les nouvelles protéines végétales délicieuses ! Envie de céréales cuites ? – préférez-les germées ! Testez quinoa, lentilles, sarrasin... (légumes cuits si vous le souhaitez, sans grand intérêt nutritionnel. Pas de fromages ni de desserts après les repas ; éventuellement des fruits cuits en dessert)
- friction DIGôm après le repas et un thé aromatique bioTdigest, BioTtonic ou BioTelimin

dans l'après-midi

- boire la ou les bouteilles d'eau avec l'hydrosol du jour • en cas de petite faim, gorgez-vous de fruits ou de jus de légume – ne pas rester avec une sensation de faim
- pensez à prendre les gouttes de friction MINôm, RHUôm, RESôm, CELôm, 109, HARôm...

le dîner

- un grand verre de jus de légume, frais pressé si possible – un demi-litre minimum • crudités ou soupes crues • une protéine végétale, graines germées ou algues (si envie ou besoin)
- boisson chaude digestive, thé aromatique, infusion de plantes fraîches ou thé aromatique bioTdigest • une friction DIGôm après le repas • ou encore un repas du soir composé de fruits

avant le coucher

- friction NERôm ou HARôm ou STRôm et /ou BioTrelax
- tisane laxative si besoin... Et il est bon de pratiquer les trois minutes de respiration consciente du soir ! Bonne nuit avec les étoiles de lumière et de paix !

- pratiquer trois minutes de respiration consciente le matin et le soir, c'est le baromètre de votre engagement, – je m'occupe de moi, je prends le temps de respirer !
- un demi-litre de purée de fruit le matin, c'est la dose moyenne pour combler les besoins en sucres naturels et faire oublier les fringales sucrées de l'après-midi !
- quelques dattes semi-fraîches, sans sucre avec fève de cacao... des fruits séchés, pruneaux, figes, bananes... De délicieux « en cas » pour les accrocs au sucre
- jamais de fruits crus après les repas : ils ralentissent la digestion et favorisent ballonnements et constipation
- cinq cuillerées à soupe d'hydrosol sont nécessaires dans chaque litre et demi d'eau à boire dans la journée; il est possible de boire trois litres d'eau avec l'hydrosol pour la journée (armoïse, géranium, genièvre, romarin, sauge, sureau, hysope, sarriette...) nettoyants, draineurs, purificateurs...
- boire un demi-litre de jus de légume en apéritif (soit un litre de jus de légume pour la journée pendant cette période de transition alimentaire) est un bon moyen de se désacidifier et de reminéraliser !
- un litre de thé aromatique pour la journée se prépare avec vingt gouttes d'huiles essentielles choisies, un peu de miel, de l'eau chaude, conservez le tout dans une bouteille isotherme
- les frictions APHôm, MINôm, RHUôm, RESôm (sur le haut du corps), CELôm et 109 (sur le bas du corps, pieds et jambes) se pratiquent matin et soir, la friction DIGôm après les repas (sur le ventre), les frictions NERôm, STRôm ou HARôm le soir, pensez à prendre une goutte de chaque « friction », posez une goutte à chaque moment d'application sur la main et lapeze.
- choisir des produits de bonne qualité, bio chaque fois que possible, naturels, toujours !
- mangez uniquement lorsque vous avez faim et non parce que c'est l'heure !

- on mange uniquement lorsqu'on a bien éliminé ! bon appétit ! *Itadakimas !*

profitez, appréciez, salivez, dégustez, savourez couleurs, odeurs, saveurs, goûts et appétissantes présentations, amusez-vous à vous régaler et à émerveiller famille et amis. Tout en cru, en bio, du jardin... C'est un tout nouveau jeu, une alimentation vivante, végétale, variée et les enfants comme les grands, apprécient !





mes notes personnelles

les +

merci, merci, merci

quelques bons livres que je recommande

de mémoire d'essénien, A et D Meurois-Givaudan, éd Passe le monde
graines germées, livre de cultures, Marcel Monnier, éd Ambre
le sucre, cet ami qui vous veut du mal, William Dufty, éd Trédaniel
la clé d'or, Emmet Fox, éd Astra
les arômes dans notre assiette, la grande manipulation, éd Terre vivante
votre santé par les jus de fruits et de légumes frais, N.Walker, éd Utovie
la mafia médicale, Dr Ghislaine Lanctôt, éd Voici la clé
le pouvoir guérisseur de l'eau, Masaru Emoto, éd Trédaniel
la vie biogénique, E.B Szekeley, éd Vivez soleil
une alimentation vivante, docteur Soleil, éd Vivez Soleil
the detox miracle source book, Dr Robert S. Morse, éd One World
l'éveil au point zéro, Gregg Braden, éd Ariane
le mode de vie quantique, Dr Franck Kinslow, éd Le courrier du livre



de bonnes adresses

lieux «bio, nature, cru»

cures détox en Suisse, moulindevies.com
cures détox et jeûne en Provence verte, jardindevies.com (chez ma sœur Sylvie)
training coaching et raw food à Ténérife, myriametjacky.com (chez mes amis les champions)
séminaires d'aromathérapie et santé holistique de nelly grosjean, biossentiel.com
ateliers *raw food*, cours, stages et Ecure zen detox aromatic', universnellygrosjean.com
stages Irène Grosjean, santenaturopathie.com (ma mère)

des ressources et outils...

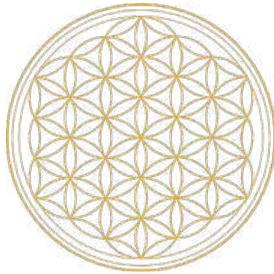
le magazine du cru "le chou brave", lechoubrave.fr
déshydrateurs et extracteurs, vidya.shop / biossentiel.com
eau informée, électromagnétisme, air-innovation.fr
fondation voixlibres.org (Marianne Sébastien, qui oeuvre remarquablement pour les enfants du monde depuis plus de 25 ans)
HE et hydrosols, livres de nelly grosjean - info@biossentiel.com
tel : 04 90 95 81 72 - vente en ligne sur biossentiel.com
fondationnellygrosjean.org, planter des arbres, réduire la famine, oeuvrer pour la souveraineté



contactez l'auteur

nelly grosjean
moulin de Vies 2516 Lamboing - Suisse
nellygrosjean.com

tous les droits d'auteur de ce livre sont reversés au profit
des fondations voixlibres.org et fondationnellygrosjean.org
nelly grosjean offre tous ses droits d'auteur depuis plus de 30 ans
à des fondations caritatives. Merci pour tous !



corrections : Jean Paul Chabrier
maquette intérieure : Laureen Machu
crédit photographique : Jack Burlot, Louai Barakat,
Laureen Machu, nelly grosjean

*toute reproduction même partielle de cet ouvrage est interdite. Une copie
ou reproduction par quelque procédé que ce soit, photographie, micro-film,
bande magnétique, disque ou autre constitue une contrefaçon possible, des
peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur*

© éditions 5 ml, 2020
13690 Graveson-en-Provence, France

ISBN 978-2-954-0561-35