

**Jalissa Letendre**

**LES DÉLICES DE  
L'ALIMENTATION  
VIVANTE**

**SUPPLÉMENT**

**(25 NOUVELLES RECETTES)**

Les éditions jalinis

**Jalissa Letendre**

**LES DÉLICIES DE L'ALIMENTATION VIVANTE**

Supplément (25 nouvelles recettes)

Les Éditions Jalinis

Montréal, Québec

Tel: 514-898-8273

[www.jalinis.com](http://www.jalinis.com)

© 2003 Jalissa Letendre, Les Éditions Jalinis

## LES PETITS-DÉJEUNERS

### Petit-déjeuner n° 8

#### Ingrédients

1 mangue pelée et coupée en morceaux  
1 tasse (250 ml) de papaye coupée en morceaux  
5 pêches pelées et coupées en morceaux  
1 banane tranchée  
2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais  
1 tasse (250 ml) de lait d'amande

**Équipement** : mélangeur

#### Préparation

Mixer tous les ingrédients au mélangeur.

Donne 4 portions.

### Céréales d'avoine décortiquée

#### Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) d'avoine décortiquée  
5 dattes  
1 c. à soupe (15 ml) de noix de coco râpée  
2 c. à soupe (30 ml) de raisins  
1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle  
Lait d'amande

#### Préparation

Faire tremper le gruau et les dattes dans deux bols distincts toute la nuit.

Égoutter, jeter l'eau de trempage, ajouter le lait d'amande.

Donne 1 portion.

## Gruau d'avoine

### Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de flocons d'avoine

5 dattes

2 c. à soupe (30 ml) de raisins

2 c. à soupe (30 ml) de noix de coco râpée

1 c. à soupe (15 ml) de graines de lin

1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame

Lait d'amande

### Préparation

Faire tremper l'avoine et les dattes dans deux bols distincts toute la nuit.

Égoutter, jeter l'eau de trempage et mélanger les ingrédients.

Ajouter du lait d'amande au goût.

Donne 1 portion.

Donne 4 tasses (1 l).

---

## BOISSONS ET SMOOTHIES

### Lait de sésame

**Ingrédients**

1 tasse (250 ml) de graines de sésame trempées toute la nuit

5 tasses (1,25 l) d'eau

3 c. à soupe (45 ml) de miel

1/4 c. à thé (1 ml) de sel de mer

**Équipement** : mélangeur

**Préparation**

Faire tremper les graines de sésame toute la nuit.

Égoutter et jeter l'eau de trempage.

Ajouter tous les autres ingrédients aux graines de sésame et mixer au mélangeur.

Filtrer à l'aide d'une étamine (facultatif).

Se garde au réfrigérateur environ une semaine.

Conserver la pulpe des graines de sésame pour d'autre recettes.

Note : Les graines de sésame brunes ont un goût plus relevé que les blanches.

## LES SOUPES

### Gaspacho

**Ingrédients**

3 tasses (750 ml) de tomates concassées  
2 gousses d'ail  
2 tomates entières  
1/2 tasse (125 ml) d'oignons rouges hachés  
1/2 concombre coupé en dés  
1 poivron rouge coupé en dés  
1 c. à soupe (15 ml) de miel  
1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive  
1/8 tasse (30 ml) de vinaigre de cidre  
1/2 tasse (125 ml) d'eau  
2 c. à thé (10 ml) d'Herbamare (ou au goût)  
1/2 c. à thé (2 ml) de cumin

**Équipement** : mélangeur

**Préparation**

Placer les tomates et l'ail dans le mélangeur et mixer.  
Ajouter les autres ingrédients et servir dans des bols individuels.

Donne 5 portions.

### Crème de céleri

**Ingrédients**

3 grosses branches de céleri coupées en morceaux  
1/2 tasse (125 ml) de noix  
1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'oignon  
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive  
1 c. à thé (5 ml) d'Herbamare  
1 1/2 tasse (375 ml) de lait d'amande  
3 champignons blancs tranchés (au goût, pour la garniture)

**Équipement** : mélangeur

**Préparation**

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur.  
Mixer pour obtenir une consistance crémeuse.  
Servir dans des bols à soupe et garnir de tranches de champignon.

Donne 3 ou 4 portions.

## LES HORS-D'ŒUVRE

### Craquelins épicés aux graines de lin

#### Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml) de graines de lin  
4 gousses d'ail  
2 grosses branches de céleri hachées  
Le jus de 1 citron  
1 1/2 tasse (375 ml) d'eau  
2 c. à thé (10 ml) d'Herbamare

**Équipement** : mélangeur, 2 feuilles de Teflex, déshydrateur

#### Préparation

Dans un bol moyen, placer les graines de lin et réserver.

Dans le mélangeur, mixer les autres ingrédients.

Ajouter cette préparation aux graines de lin et mélanger.

Laisser reposer durant 3 heures ou jusqu'à épaississement. (Vous pouvez laisser reposer toute la nuit.)

Étendre sur 2 feuilles de Teflex de façon à former deux grand carrés minces.

Déshydrater à 105 °F (41 °C) durant 12 heures ou jusqu'à ce que les carrés soient croustillants.

Couper en plus petits carrés et ranger dans un contenant hermétique.

Donne environ 16 carrés par plateau.

## Cornichons

### Ingrédients

8 concombres à marinade  
2 1/2 tasses (625 ml) d'eau  
1/3 tasse (75 ml) de jus de citron  
2/3 tasse (150 ml) de sauce Bragg  
3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de cidre  
1 c. à soupe (15 ml) de miel  
1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'oignon  
2 c. à thé (10 ml) de graines de fenouil  
1 1/2 c. à thé (7 ml) de sel de mer

### Préparation

Couper les concombres en 4 tranches.  
Placer dans un grand contenant muni d'un couvercle.  
Dans un grand bol, mettre les autres ingrédients.  
Bien mélanger.  
Ajouter cette marinade aux concombres et fermer hermétiquement.  
Bien agiter le contenant et laisser mariner au moins 2 heures avant de servir.  
Les cornichons se conserveront jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.  
Bien agiter avant de servir.

## Croustilles de maïs

### Ingrédients

7 épis de maïs

1/2 tasse (125 ml) de poivron rouge broyé

2 c. à soupe (30 ml) d'oignon haché

1 petite gousse d'ail finement hachée

1 1/2 c. à thé (7 ml) d'Herbamare (ou de sel de mer)

1/2 tasse (125 ml) de graines de lin moulues

7 tomates séchées ramollies dans l'eau durant 4 heures

Paprika pour garnir

**Équipement :** robot culinaire, 2 feuilles de Teflex, déshydrateur

### Préparation

Égrener les épis de maïs.

Dans un robot culinaire, placer les grains de maïs et les 5 ingrédients suivants.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée et transférer dans un grand bol.

Égoutter les tomates et jeter l'eau de trempage.

Hacher les tomates et ajouter à la préparation.

Bien mélanger.

Laisser reposer pendant au moins 1 heure.

À l'aide d'une spatule, étendre en fine couche sur deux feuilles de Teflex.

Avec la spatule, découper en triangles ou en carrés.

Garnir de paprika.

Placer au déshydrateur durant 18 heures à 105 °F (41 °C).

Retirer les feuilles de Teflex et laisser au déshydrateur durant encore 6 heures, toujours à 105 °F (41 °C) ou jusqu'à ce que les croustilles soient croquantes.

Donne environ 7 1/2 douzaines de croustilles.

## Croustilles de bananes plantains

### **Ingrédients**

4 bananes plantains bien mûres, pelées et finement tranchées  
1/8 tasse (30 ml) d'huile d'olive  
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'oignon  
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail  
1 c. à thé (5 ml) de paprika  
1 c. à thé (5 ml) d'Herbamare ( ou de sel de mer)

**Équipement** : déshydrateur

### **Préparation**

Placer les tranches de plantain dans un grand bol et réserver.  
Placer tous les autres ingrédients dans une tasse à mesurer et bien mélanger.  
Verser sur les tranches de plantain et bien mélanger.  
Placer sur 2 ou 3 plateaux du déshydrateur.  
Déshydrater durant 24 heures à 105 °F (41 °C).

Le plantain est mûr lorsque sa peau est entièrement noircie.

Donne environ 9 douzaines.

---

## LES SALADES

### Salade de betteraves

#### Ingrédients

4 tasses (1 l) de betteraves  
3 épis de maïs égrenés  
2 gousses d'ail finement émincées  
3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive  
1 1/2 c. à soupe (22 ml) de vinaigre de cidre  
2 c. à soupe (30 ml) de poudre d'oignon  
1 c. à thé (5 ml) de cannelle en poudre  
1 c. à thé (5 ml) d'Herbamare

**Équipement** : râpe ou robot culinaire

#### Préparation

Râper les betteraves à l'aide de la râpe ou du robot.  
Dans un grand bol, placer tous les ingrédients.  
Bien mélanger.

## Salade de cresson

### Ingrédients de la salade

3 tasses de cresson

1 concombre pelé, épépiné et tranché

1/2 tasse (125 ml) d'oignon rouge haché

1 oignon vert émincé

Une poignée de graines de tournesol

### Ingrédients de la vinaigrette

1/2 orange biologique hachée avec sa pelure

1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive

1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre

1/2 c. à thé (2 ml) de sel de mer

1/8 c. à thé (une pincée) de moutarde sèche

1/4 tasse (60 ml) d'eau

1 c. à soupe (15 ml) de miel

**Équipement** : mélangeur

### Préparation

Dans un bol, combiner tous les ingrédients de la salade et réserver.

Dans le mélangeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

Verser sur la salade et bien mélanger.

Donne 4 portions.

## LES PLATS DE RÉSISTANCE

### Ragoût épicé au quinoa

#### Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de quinoa germé
- 1/3 tasse (80 ml) d'oignon haché
- 2 tasses (500 ml) de chou-fleur défait en petits bouquets
- 2 tasses (500 ml) de brocoli défait en petits bouquets
- 1 courgette moyenne hachée
- 1/4 tasse (60 ml) de persil frais haché
- 5 c. à soupe (75 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de curcuma
- 1/2 c. thé (2 ml) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre frais râpé
- 1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre d'oignon
- 2 c. à thé (10 ml) d'Herbamare ( ou de sel de mer)
- 1/4 tasse (60 ml) de noix de coco râpée

#### Préparation

Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients.  
Mélanger.

Donne 5 portions.

## TREMPETTES ET SAUCES

### Guacamole de Jali

#### Ingrédients

1/2 tasse (125 ml) de concombres pelés et hachés  
2 c. à thé (10 ml) d'oignons hachés  
2 c. à soupe (30 ml) de poivron rouge haché  
1/4 tasse (60 ml) de céleri tranché  
1 petite gousse d'ail émincée  
1 avocat  
1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron  
1/2 c. à thé (2 ml) d'Herbamare

**Équipement :** mélangeur ou robot culinaire

#### Préparation

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur ou le robot culinaire. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

### Hummus de Jali

#### Ingrédients

2 tasses (500 ml) de pois chiches germés  
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron  
2 gousses d'ail  
1/2 c. à thé (2 ml) de cumin  
1 petite tomate hachée  
1 c. à thé (5 ml) de sauge  
1/3 tasse (75 ml) de pignons  
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive  
1 1/2 c. à thé (7 ml) d'Herbamare (ou sel de mer)

**Équipement :** robot culinaire

#### Préparation

Placer tous les ingrédients dans le robot culinaire. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Délicieux comme trempette ou servi sur des craquelins.

## LES DESSERTS

### Tarte aux pommes

#### Ingrédients

3 tasses (750 ml) de pommes pelées et tranchées

1 tasse (250 ml) de pruneaux hachés

1 tasse (250 ml) de raisins secs trempés une nuit et égouttés

1/3 tasse (75 ml) de jus d'orange

Le jus et le zeste râpé de 1 citron biologique

2 c. à thé (10 ml) de cannelle en poudre

Noix de coco râpée

**Équipement** : robot culinaire, assiette à tarte de 9 po (23 cm)

#### Préparation

Dans le robot culinaire, déposer les prunes, les raisins, les oranges et le jus de citron.

Mélanger pour obtenir une purée.

Transférer cette préparation dans un grand bol.

Ajouter les pommes, le zeste de citron et la cannelle.

Bien mélanger.

Étaler la noix de coco dans le fond de l'assiette à tarte de manière à former une croûte mince.

Ajouter la préparation et bien l'étendre.

Recouvrir de noix de coco râpée.

Déshydrater à 105 °F (41 °C) durant 3 heures.

Peut se manger tiède ou froid.

Donne 6 portions.

## **Craquelins sucrés aux graines de lin**

### **Ingrédients**

1 1/2 tasse (375 ml) de graines de lin

1 tasse (250 ml) de dattes trempées une nuit et égouttées

1/2 tasse (125 ml) de raisins secs trempés une nuit et égouttés

Le jus de 1 citron

2 tasses (500 ml) d'eau

2 c. à thé (10 ml) d'essence de vanille

5 c. à soupe (75 ml) de poudre de caroube

Une pincée de sel de mer

**Équipement** : mélangeur, 2 feuilles de Teflex, déshydrateur

### **Préparation**

Dans un bol moyen, placer les graines de lin et réserver.

Mettre tous les autres ingrédients dans le mélangeur.

Mixer pour bien mélanger.

Verser cette préparation sur les graines de lin et mélanger à l'aide d'une cuiller.

Réserver durant 3 heures jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Étendre sur 2 feuilles de Teflex de manière à former 2 grands carrés minces.

Déshydrater à 105 °F (41 °C) durant 18 heures.

Découper en petits carrés et conserver dans un contenant hermétique.

## Petites bouchées sucrées

### Ingrédients

2 tasses (500 ml) de pulpe d'amande  
1 tasse (250 ml) de pulpe de graines de sésame  
1 tasse (250 ml) de raisins secs trempés et égouttés  
1 tasse (250 ml) de pruneaux hachés  
2 c. à thé (10 ml) de vanille

**Équipement** : robot culinaire, déshydrateur

### Préparation

Dans le robot culinaire, mélanger les raisins et les pruneaux jusqu'à l'obtention d'une purée.

Verser cette préparation dans un bol moyen, ajouter la pulpe et la vanille.

Bien mélanger.

Sur le plateau d'un déshydrateur, déposer la préparation par cuillerées.

Déshydrater à 105 °F (41 °C) durant 5 heures (facultatif).

Note: Ces bouchées sucrées n'ont pas besoin d'être déshydratées. Vous pouvez aussi les rouler simplement dans la noix de coco râpée.

## Sucettes glacées à la fraise

### Ingrédients

8 tasses (2 l) de fraises fraîches  
2 bananes écrasées  
1/3 tasse (75 ml) de miel  
1/2 c. à soupe (7 ml) de poudre d'orme rouge  
1 pincée de sel de mer  
1/2 tasse (125 ml) de lait d'amande

**Équipement** : mélangeur, moules à sucettes glacées

### Préparation

Placer tous les ingrédients dans le mélangeur et mixer.

Verser dans les moules à sucettes et congeler.

Donne 24 sucettes glacées.

## Gâteau aux carottes

### Ingrédients

5 tasses (1 1/4 l) d'amandes (trempées une nuit et égouttées)  
7 carottes moyennes tranchées  
1 1/2 tasse (375 ml) de raisins secs (trempés une nuit et égouttés)  
3/4 tasses (185 ml) de miel  
1 c. à soupe (15 ml) de vanille  
2 c. à thé (10 ml) de cannelle  
1 c. à thé (5 ml) de clou de girofle moulu  
1 c. à thé (5 ml) de noix de muscade râpée  
1 c. à thé (5 ml) de gingembre en poudre  
1 c. à thé (5 ml) de sel de mer

**Équipement:** extracteur à jus muni du flan, moule à fond amovible de 13 po (33 cm), feuille de Teflex, déshydrateur

### Préparation

Dans un grand bol, combiner amandes et carottes.  
Passer les amandes et les carottes à l'extracteur à jus en mode «sorbet».  
Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.  
Retirer le fond du moule et vous assurer que l'attache du moule est bien fermée. Poser le moule à l'envers sur le plateau du déshydrateur recouvert d'une feuille de Teflex.  
Déposer la préparation dans le moule et l'aplatir avec les mains.  
Déverrouiller le moule et en retirer l'anneau. Le gâteau devrait avoir une épaisseur de 2 po (5 cm).  
Déshydrater à 105 °F (41 °C) durant 12 heures.  
Décorer d'un glaçage.

## Tarte à la mangue

### Ingrédients

Une croûte de tarte

### Garniture

4 1/2 tasses (1 1/4 l) de mangue tranchée

Le jus de 1/2 citron

1 1/4 tasse (310 ml) de miel

1 c. à thé (5 ml) de cannelle

1/2 c. à thé (2 ml) de graines de fenouil moulues

3 c. à thé (15 ml) de fécule d'arrow root

**Équipement** : assiette à tarte en verre, déshydrateur

### Préparation

Dans un bol moyen, combiner mangue, cannelle et graines de fenouil.

Dans une tasse, mélanger le jus de citron, le miel et la fécule d'arrow root.

Ajouter à la préparation de mangue et bien mélanger.

Verser dans la croûte de tarte.

Déshydrater à 105 °F ( 41 °C) durant 4 heures.

## Glaçage à la noix de coco

### Ingrédients

2 tasses (500 ml) de noix de coco râpée

2 1/4 tasses (560 ml) de lait d'amande

1/2 tasse (125 ml) de miel

Zeste de 1 orange biologique

**Équipement** : mélangeur

### Préparation

Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur.

Mixer durant 1 1/2 minute.

Donne 2 tasses ( 500 ml).

Délicieux avec le gâteau aux carottes.

## Glaçage au caramel

### Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml) de noix de cajou en morceaux  
1/2 tasse (125 ml) d'huile de noix de coco  
1/4 tasse (60 ml) de miel  
2 c. à thé (10 ml) de vanille  
1/8 de c. à thé (1 ml) de sel de mer  
3 c. à soupe (45 ml) de lait d'amande ou d'eau

**Équipement** : mélangeur

### Préparation

Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur.  
Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.  
Bon sur tous les gâteaux.

Donne 2 tasses (500 ml).

## Crème glacée aux noisettes

### Ingrédients

1 tasse (250 ml) de noisettes  
3 tasses (750 ml) de lait d'amande  
1/3 tasse (80 ml) de miel  
1/3 tasse (80 ml) d'huile de noix de coco  
1 c. à soupe (15 ml) d'essence de vanille  
1 c. à soupe (15 ml) de poudre agar agar  
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'orme rouge  
Une pincée de sel de mer

**Équipement** : mélangeur

### Préparation

Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur et mixer durant 1 1/2 minute.  
Verser dans un petit contenant et congeler.

Servir avant que la préparation ne soit trop dure.

## Pommes déshydratées et sauce aux prunes

### Ingrédients

2 grosses pommes MacIntosh pelées et débarrassées de leur trognon  
1/4 tasse (60 ml) d'eau  
Le jus de 1/2 citron  
2 c. à soupe (30 ml) de miel  
1/4 de tasse (60 ml) de graines de lin broyées

### Ingrédients de la sauce

5 prunes très mûres, pelées et dénoyautées  
1/8 tasse (30 ml) de miel  
1 c. à soupe (15 ml) de fécule d'arrow root  
1/8 c. à thé (1 ml) de clou de girofle moulu  
1/8 c. à thé (1 ml) de graines de fenouil moulues  
1/4 c. à thé (2 ml) de cannelle moulue

**Équipement :** déshydrateur

### Préparation

Coupez les pommes en rondelles fines.  
Disposer les rondelles de pommes dans un plat de cuisson sans qu'elles se chevauchent.  
Combiner eau, jus de citron, miel et graines de lin dans un bol et mélanger.  
Verser sur les tranches de pommes en mélangeant bien à la cuiller.  
Réserver.

Hacher les prunes et les placer dans un petit bol.  
Ajouter les autres ingrédients de la sauce et bien mélanger.  
Placer la préparation de pommes et la préparation de prunes sur deux plateaux différents du déshydrateur.  
Déshydrater à 105 °F (41 °C) durant 5 heures.

Disposer les rondelles de pommes sur une assiette de service, nappée d'une cuillerée de sauce aux prunes.



## Index

Céréales d'avoine décortiquée .....	3
Cornichons .....	8
Craquelins épicés aux graines de lin .....	7
Craquelins sucrés aux graines de lin .....	16
Crème de céleri .....	6
Crème glacée aux noisettes .....	20
Croustilles de bananes plantains .....	10
Croustilles de maïs .....	9
Gaspacho .....	6
Gâteau aux carottes .....	18
Glaçage à la noix de coco .....	19
Glaçage au caramel .....	20
Gruau d'avoine .....	4
Guacamole de Jali .....	14
Hummus de Jali .....	14
Lait de sésame .....	5
Petit-déjeuner n° 8 .....	3
Petites bouchées sucrées .....	17
Pommes déshydratées et sauce aux prunes .....	21
Ragoût épicé au quinoa .....	13
Salade de betteraves .....	11
Salade de cresson .....	12
Sucettes glacées à la fraise .....	17
Tarte à la mangue .....	19
Tarte aux pommes .....	15

