

ATELIER DE CRUSINE spécial Apéro

7 novembre 2019

VELOUTÉ DE COURGE CHAUD

- 1/3 de tasse de potimarron ou doubeurre
- 1/4 de tasse de panais
- 3 champignons de Paris
- 1 c à soupe de sarrasin
- un peu de cannelle
- une gousse d'ail
- sel, poivre

Couper tous les ingrédients en morceaux dans un blender ou un pot en verre, recouvrir aux deux tiers avec de l'eau bouillante et mixer au blender ou au mixeur plongeant. Une fois le mélange bien homogène, ajouter de l'eau bouillante pour former $\frac{3}{4}$ de litre et mixer à nouveau.

SAUCE VERTE

- 1 botte de persil
- 1 1/2 tasses de graines de tournesol trempées
- 2 c à soupe de spiruline
- 3/4 tasse d'eau
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 c à café de curcuma
- un peu de poivre noir
- 1/4 c à café de sel de mer

Broyer tous les ingrédients et laisser reposer 1 heure.

PÂTE D'AMANDE

- 1/2 tasse d'amandes
- 1/2 tasse de rapadura
- un peu d'eau

En option : de la vanille, un peu de citron, une goutte d'HE d'orange, ...

Mixer les amandes et le rapadura dans un blender à oléagineux, jusqu'à obtenir une texture compacte. Placer ensuite la mixture dans un saladier, et rajouter un peu d'eau par demi-cuillères à café, et malaxer jusqu'à obtenir une boule compacte.

BOUCHÉES ORIENTALES

- 3/4 tasse d'eau (ou moins)
- 1/2 tasses de graines de tournesol trempées
- 3 c à soupe d'huile de sésame
- 3 ou 4 carottes
- 3 dattes
- 3 c à soupe de jus de citron
- 2 c à café de cannelle
- 3 c à café de paprika
- 2 c à café de curcuma
- 1 c à café de sel non raffiné
- un peu de poivre noir
- 1 tasse de graines de lin
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse de graines de sésame

Broyer tous les ingrédients sauf le lin, les raisins secs et le sésame pour former une purée lisse. Ajouter ensuite les graines de sésame et les raisins secs, mixer finement les graines de lin et les ajouter et bien malaxer pour former une pâte ferme. Former ensuite des boulettes.

YAOURT CRU

- 4 c à soupe de graines de lin
- 1 pomme, ou 1 banane, ou 1 pêche, ...
- quelques dattes, figues sèches, raisins secs...
- 2 c à café de jus de citron
- de l'eau

Si besoin, un peu de rapadura

En option : de la cannelle, du gingembre, de la noix de coco en poudre, ...

Mettre le lin (éventuellement mixé auparavant dans un blender) et 1/4 de tasse d'eau dans un bocal, mixer jusqu'à obtenir une crème blanche homogène. Rajouter les fruits et les autres ingrédients. Ajouter 1/4 de tasse d'eau pour un yaourt solide ou 1/2 tasse pour un yaourt liquide. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.