

ATELIER DE CRUSINE

7 mars 2020

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.

FLAN DE BROCOLI

- un beau brocoli
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de jus de citron
- 2 c à café de levure alimentaire
- 2 c à café d'estragon + basilic
- sel et poivre
- un peu d'oignon
- 4 c à soupe de psyllium

Réserver quelques fleurs du brocoli, puis le mixer avec le tournesol, l'ail, le jus de citron, la levure, l'estragon, le sel et le poivre. Découper les fleurs du brocoli et l'oignon en petit morceaux, râper la carotte et les ajouter à la purée, ajouter le psyllium, remuer et placer dans un moule au frais pendant 1/2 heure.

PÂTÉ LACTO-FERMENTÉ

- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 10 demi-tomates séchées, soit 4 c à soupe
- 10 champignons noirs déshydratés
- 1 c à café de levure alimentaire
- 1 c à café de sel non raffiné
- 30 cl d'eau

Hacher les tomates et piller les champignons, placer tous les ingrédients dans un bocal et recouvrir d'eau. Laisser fermenter à température ambiante pendant 2 à 3 jours, ensuite égoutter et mixer. Ajouter ensuite : 3 c à soupe d'huile de sésame, 1 c à café de levure, 1/4 c à café de sel, 1/4 c à café de poivre, et bien mélanger.

TARTE AUX POMMES

Pâte :

- 3/4 de tasse de sarrasin
- 3/4 de tasse d'amandes
- 3 c à soupe de rapadura
- 1 c à soupe d'huile de coco
- une pincée de sel
- un peu d'eau

Mixer les amandes et le sarrasin, ajouter le rapadura, l'huile de coco et le sel, et pétrir en ajoutant un peu d'eau pour obtenir une pâte. Étaler la pâte au fond du moule à tarte.

Garniture :

- 1,5 pommes
- 2 figues sèches
- 3 c à soupe de raisins secs
- 1 bon morceau de gingembre frais
- 2 c à café de cannelle
- 2 c à soupe de jus de citron
- 3 c à soupe de psyllium

Mixer tous les ingrédients sauf le psyllium en ajoutant un peu d'eau si besoin. Ajouter le psyllium, bien mélanger et étaler la compote sur la pâte. Trancher finement 1,5 pommes et répartir sur la compote. Mettre au frais pour 1/2 heure.

CRÈME AU CITRON

- 250 g de graines de tournesol ou de cajous trempées
- 100 g de rapadura
- 30 g de gingembre
- un gros citron entier ou deux petits
- 15 cl d'eau
- 5 c à soupe d'huile de coco ou de coco en poudre
- un peu de vanille

Mettre dans le bocal les graines, le rapadura, le gingembre et le citron entier coupé en gros morceaux, la vanille et l'eau. Mixez finement le tout avec un mixer plongeant pendant environ 2 minutes, en rajoutant de l'eau si besoin. Ajouter l'huile de coco et mixer à nouveau, puis laisser reposer 1h.