

# Atelier de Cuisine Vivante

Dialogues en Humanité 2016 - Lyon



*La connaissance de soi est une naissance à sa propre lumière, à son propre soleil.  
L'homme qui se connaît est un homme vivant*

Marie-Madeleine

## Les recettes vivantes

### Boulettes de noix (façon « Falafels »)

#### Ingrédients pour 25

90 g noix de Grenoble  
100 g carottes nouvelles  
60 g oignons nouveaux  
3 dattes Medjool  
5 g psyllium ♥  
6 g levure de bière  
25 g de feuilles de persil hachées  
1 pincée de cumin  
1 pincée de muscade  
sel de mer, poivre



#### Préparation

Mettre tous les ingrédients au robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ou passer à l'extracteur à jus avec l'embout pour faire des pâtes végétaux les noix de Grenoble, les carottes, les oignons nouveaux et les dattes. Puis ajouter à la pâte obtenue le persil haché, le psyllium, la levure de bière et les épices en mélangeant bien. Se conserve 5 jours au réfrigérateur et constitue un excellent pâté végétal.

Pour faire des « falafels », façonner des petites boulettes avec les mains.



### Taboulé fleuri

#### Ingrédients 4 personnes

175 g chou fleur  
1 petite courgette  
1 concombre  
200 g carottes  
1 poignée de feuilles de menthe fraîche  
1 bouquet de persil plat  
1 c.à.s. raisins secs  
1 c.à.s. baie de Goji  
sel de mer et poivre



#### Préparation

Mélanger le chou fleur, les courgettes, le concombre, les carottes, la menthe et le persil dans un robot culinaire. Verser le tout dans un grand saladier et ajouter les raisins secs et les baies de Goji. Assaisonner. Bien mélanger tous les ingrédients avec la sauce à la menthe. Laisser mariner une vingtaine de minutes avant de servir. Ajouter des petites fleurs d'été à croquer (capucine, centaurée, bourrache, coquelicot, pâquerette, souci...)



## Vinaigrette à la menthe

### Ingrédients 1 bol

5 c.à.s. huile d'olive

2 c.à.s. vinaigre de cidre / jus du citron

5 feuilles de menthe

### Préparation

Mixer tous les ingrédients au blender.



## Roulés de courgettes au chutney abricot

### Ingrédients pour 4 personnes

1 à 2 petites courgettes

### Préparation

Couper des tranches de courgettes dans la longueur à l'aide d'un économe.

Déposer sur une tranche de courgette coupée :

Un peu de chutney

Un peu de graines germées

Quelques bâtonnets de légumes : carottes, courgettes, concombre et feuilles de persil

Et Enrouler la tranche de courgette en débutant par la base (côté fourré).

Servir frais !



## Chutney abricot

### Ingrédients pour 1 bol

50 g de courgettes

50 g de carottes

200 g de chair de tomate

20 g d'oignons nouveaux

100 g abricots frais

2 c.à.s. d'huile d'olive

20 g de basilic

10g de psyllium moulu ♥



### Préparation

Mixer la chair de la tomate au blender. Ajouter le psyllium moulu, les condiments. Mixer à nouveau puis verser le mélange obtenu dans un saladier. Découper en petits cubes les carottes, les courgettes, les oignons, le basilic et les abricots. Puis bien les mélanger au reste de la préparation.



## Crème cacao-caroube aux fruits d'été

### Ingrédients pour 2/3 personnes

90 g bananes mûres (1 banane)  
10 g poudre de cacao crue ♥  
10 g poudre de caroube crue ♥  
70 g dattes dénoyautées  
25 ml d'eau  
1 pincée de vanille ♥

### Préparation

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une crème lisse puis verser dans des verrines individuelles et servir avec des fruits frais de l'été (abricots, pêche, nectarine, fraises, framboise)



♥ Tous les ingrédients suivis d'un cœur sont disponibles à la vente dans la boutique en ligne de Croc' la Vie.



**Croc'** la vie

[www.croclavie.org](http://www.croclavie.org)