

nos recettes  
délicieuses  
et originales



pps 650



health  
— nourrir sa vitalité au quotidien —

riviera & bar  
objets d'art culinaire

## 4 PRÉSENTATION ET INTRODUCTION AUX BOISSONS VÉGÉTALES

## 9 PRÉPARATION DES BOISSONS VÉGÉTALES

10 Boissons végétales à chaud

11 Boissons végétales à froid

## 12 CONSEILS ET ASTUCES

12 Boisson d'avoine

12 Boisson de riz

13 Boisson de châtaigne

13 Boisson de soja

14 Boisson de pois chiche

14 Boisson d'arachide

15 Boisson de noix

15 Boisson de noisette

16 Boisson de noix de cajou

16 Boisson de chanvre

17 Lait de noix de coco

17 Boisson de tournesol

18 Boisson d'épeautre

18 Boisson de quinoa

19 Boisson d'orge

19 Boisson de millet

20 Boisson de seigle

20 Boisson de kamut®

- 21 Boisson de graines de courge
- 21 Lait d'amande
- 22 Boisson de souchet
- 22 Boisson de pistache
- 23 Boisson de sésame
- 23 Boisson de lin

## 24 RECETTES À BASE DE BOISSONS VÉGÉTALES

- 24 Porridge à l'ancienne
- 25 Sauce béchamel au comté
- 25 Quinoa "au lait"
- 26 Yaourt au soja
- 26 Tofu soyeux
- 27 Pot de crème amande/chocolat blanc et coco
- 27 Entremet mangue et perles du Japon
- 28 Riz au lait d'amande tonka/orange
- 28 Sorbet pistache
- 29 "Lait d'or" végétal
- 30 Chocolat chaud à la boisson de cajou et cacao amer
- 30 Gâteau (sans œuf) à la boisson de sésame

## 31 LES SOUPES VELOUTÉES

- 32 Soupe de légumes
- 32 Velouté fermier au lard fumé
- 33 Soupe aux champignons de Paris
- 33 Crème de lentilles corail

## 34 SMOOTHIES

- 35 Smoothie banane
- 35 Smoothie mangue et noix de cajou

## 36 REPAS BÉBÉ

- 37 Bœuf au vert, petits pois et haricots verts
- 37 Mix courge et tomate à la dinde

## 38 COULIS ET COMPOTES

- 39 Compote de pommes, fraises, banane
- 39 Compote de poires
- 40 Coulis de fruits rouges
- 40 Coulis de tomates

## 41 MINESTRONE



# présentation et introduction aux boissons végétales

## Les boissons végétales, la gourmandise 100 % vitalité !

Porteuses d'énergie, faciles à digérer, les boissons végétales maison conservent les éléments nutritifs de vos ingrédients et en révèlent les saveurs, pour de multiples usages et des bienfaits naturels !

Céréales, légumineuses, oléagineux, seules ou en mélanges, variez les combinaisons et bénéficiez au mieux des propriétés gustatives et nutritionnelles de chaque aliment !

Sans lactose, ni caséine, pour la plupart sans cholestérol, mais sources de protéines végétales et de nutriments, elles présentent une alternative intéressante pour les personnes intolérantes aux produits laitiers ou au gluten et pour les végétariens. Elles sont également un complément de choix pour les sportifs, les enfants, les amateurs de saveurs authentiques et toute personne désireuse de diversifier sainement son alimentation, en toute simplicité.

### les différents types de boissons végétales

Les boissons végétales s'élaborent très simplement à partir d'un mélange d'eau et d'une base de céréales, d'oléagineux ou de légumineuses. D'autres ingrédients peuvent ensuite y être ajoutés pour les aromatiser, les enrichir nutritionnellement ou les transformer ultérieurement.

Les préparations peuvent se faire à chaud ou à froid grâce aux 2 programmes dédiés. Si les boissons végétales d'oléagineux et de graines (préalablement germées) peuvent être réalisées indifféremment à chaud ou à froid - *les principales différences se retrouvant au niveau de la consistance et du goût* - il est impératif de préparer les légumineuses (soja, pois...) à chaud pour des raisons de digestibilité et en les ayant fait tremper au préalable.

Les préparations à froid permettent de conserver l'ensemble des éléments nutritifs et de réaliser des boissons « crues », au goût plus authentique, tandis que les préparations réalisées à chaud sont plus épaisses et crémeuses, souvent plus maniables en cuisine.

La qualité des matières premières est déterminante pour le goût final de la boisson. Privilégiez toujours des aliments frais et stockés de façon hermétique (attention notamment au rancissement des oléagineux). Préférez l'em-

ploi de graines crues, natures et sans traitement, cela facilitera le processus de germination. Pour des recettes plus gourmandes, l'emploi d'ingrédients préalablement grillés ou fumés est cependant possible.

La qualité de l'eau est également primordiale, aussi bien lors de la phase de germination que dans celle de réalisation de la boisson. Les meilleures préparations sont réalisées à base d'eau de source ou d'eau filtrée. L'eau chlorée dénature les propriétés organoleptiques de la boisson et empêche le processus de germination préalable.

Les teneurs en protéines, lipides et glucides variant selon les boissons végétales, leur usage en cuisine sera plus ou moins dépendant du résultat final recherché.

Les boissons végétales à base d'oléagineux et de soja sont riches en bons acides gras. Elles sont donc parfaitement adaptées pour les préparations moelleuses (type pâte à crêpes) ou qui nécessitent d'être émulsionnées (mousses, crèmes...).

Les boissons issues des céréales donnent des résultats plus croustillants.

Pour épaissir les boissons végétales et réaliser des entremets ou des crèmes, vous pouvez par exemple utiliser des œufs, de la purée d'amande, une cuillère d'huile végétale, de l'agar-agar, l'okara ou le tourteau issu de la préparation, de la fécule (maïs, pomme de terre, arrow-root...), ou du tapioca.

Les boissons au soja se rapprochent le plus de la consistance des laits animaux et possèdent des propriétés lui permettant de « cailler » pour réaliser par exemple du tofu. Ce sont les seules qui conviennent vraiment pour réaliser des yaourts végétaux à l'aide de ferments.

## les mélanges

Les variations sont multiples, aussi bien en termes de goûts et de propriétés nutritionnelles que de consistances. Le rendu d'une boisson végétale est ainsi fonction du type d'ingrédient sélectionné (entier, flocon, farine...), de son degré de transformation (germé, grillé, complet, raffiné...), de sa variété (ex. : riz thaï, basmati...), du programme choisi et de la quantité d'eau ajoutée. Aussi, il est important de procéder à des essais afin de trouver les combinaisons qui vous plaisent ou non. D'autant que faites maison, les boissons végétales ont l'avantage de contenir un pourcentage élevé de matières premières pures, contrairement à certaines marques du commerce, leur conférant parfois un goût plus brut, plus naturel, que celui auquel on peut être habitué. La variété des ingrédients, leur fraîcheur et l'eau employée sont ainsi décisives dans le rendu gustatif final.

Osez les mélanges originaux ! Boisson végétale façon muesli, boisson quinoa-riz-châtaigne... souvent les mélanges créent des boissons agréables en bouche, permettant d'alléger ou au contraire de rendre plus crémeux le rendu final, d'atténuer la saveur trop prononcée d'un ingrédient ou d'y apporter une touche subtilement parfumée...

Outres les propriétés gustatives, les mélanges présentent l'intérêt de bénéficier de vertus nutritives spécifiques et permettent des synergies intéressantes. Par exemple, une boisson végétale associant légumineuses-céréales ou légumineuses-oléagineux offre un apport de protéines « complètes » et digestes ; un mélange riz-châtaigne apporte du tonus au sportif sous forme de glucides qualitatifs ; l'association d'oléagineux et de céréales permet de limiter l'apport en acides gras tout en augmentant l'effet de satiété, etc.

## conservation

Même s'il est toujours nutritionnellement plus intéressant de consommer les boissons végétales le plus rapidement possible après réalisation, elles se conservent entre 2 et 4 jours au réfrigérateur,

dans un récipient hermétique, dans l'idéal une bouteille en verre (stérilisée) afin de ne pas en altérer la saveur.

Après quelques heures, il est tout à fait normal que la boisson obtenue « décante », il suffit de bien la secouer avant emploi pour l'homogénéiser.

La congélation est également possible, mais pas forcément souhaitable, car elle peut avoir des incidences gustatives selon les boissons.

## les usages

Natures, aromatisées, salées, sucrées..., les boissons végétales s'emploient aussi bien pour une consommation au verre qu'en usage culinaire comme alternative aux produits laitiers, chauffées ou froides.

Du petit déjeuner au dîner, en en-cas ou en accompagnement des repas, les boissons végétales apportent de précieux nutriments, d'autant plus si les ingrédients sont d'origine biologique et qu'ils ont bénéficié d'une phase de trempage suffisante pour amorcer un processus de germination.

Les boissons végétales peuvent ensuite se décliner en préparations à tartiner type « fromages », mais aussi en crèmes dessert, sauces, lassis, milk-shakes, glaces...

Autre atout majeur, elles permettent de diversifier de façon simple la consommation de céréales et de légumineuses, pour lesquelles le temps de cuisson est souvent un frein à la consommation, et en facilitent la digestion.

Il existe de nombreuses alternatives pour aromatiser les boissons végétales de façon saine :

- produits sucrants : sucre de canne, sucre de coco, sirops (érable, agave, riz, datte, yacon), sève de kitul, stévia...
- fruits séchés : abricots secs, dattes, raisins secs, figues...
- fruits frais, surgelés ou au sirop
- eaux florales ou extraits naturels : fleur d'oranger, rose, violette, cassis...
- poudres et « super-aliments » : cacao, caroube, vanille, açaï, spiruline, nopal, acérola...
- épices : cannelle, cardamome, anis, badiane, gingembre, macis...
- huiles végétales

Pour les intolérants au gluten ou les personnes souhaitant en limiter leur consommation, évitez les céréales suivantes : seigle, avoine, blé, orge, épeautre, petit épeautre, Kamut® (blé Khorasan).

Une fois votre boisson végétale réalisée, il faut la filtrer pour pouvoir la consommer. Le reliquat de pulpe dans le tamis s'appelle « okara » pour le soja et « tourteau » pour les autres ingrédients.

Intéressants sur le plan nutritionnel de par leur teneur en fibres et leur faible teneur en acides gras, ils ont également de nombreux usages en cuisine et en pâtisserie! Ils peuvent être utilisés encore humides ou séchés (au four ou au déshydrateur pour conserver leur richesse nutritive) pour un usage ultérieur, voire congelés.

Sec, ce résidu s'emploie comme une farine, voire même comme une poudre protéinée dans le cas de l'okara. Il est également prisé pour réaliser des crackers vegan « crus » et des barres de céréales.

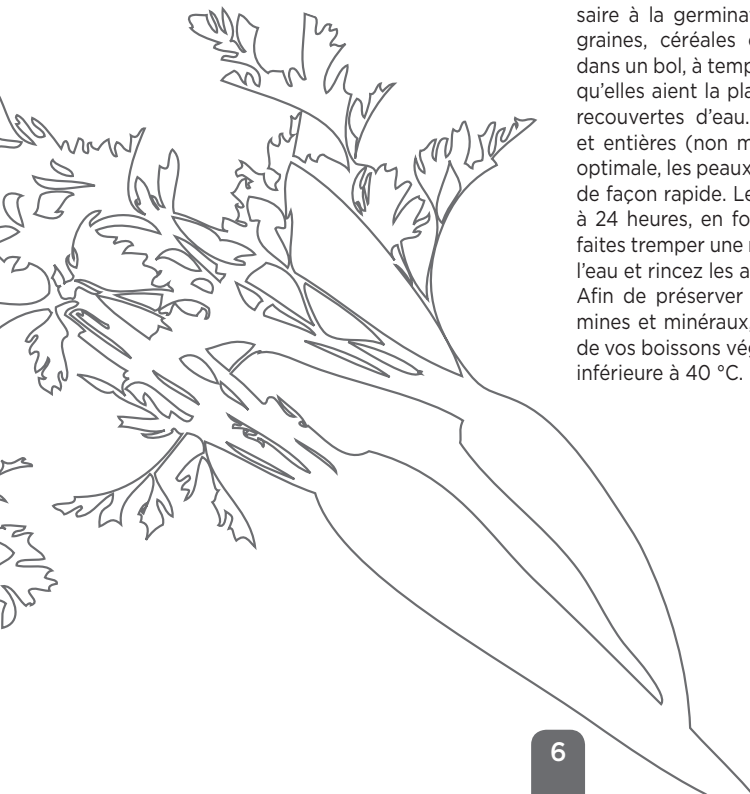
Humide, il constitue un excellent liant naturel, remplaçant la fécule ou les œufs dans les préparations, ainsi qu'un agent texturant pour donner du moelleux aux pâtisseries ou épaissir les soupes et les sauces. Il rentre aussi dans la confection de préparations type « fromages végétaux » et de pâtes.

Il est fortement conseillé dans les recettes de faire tremper les ingrédients avant de les transformer. Cette opération, qui entame le processus de germination, sert d'une part à les attendrir, mais aussi et surtout à les rendre plus digestes et à faciliter l'absorption dans notre organisme des minéraux et oligo-éléments qu'ils contiennent. De surcroît, la germination renforce la teneur protéique des aliments et les recharge en vitamines et principes actifs vitaux, ce qui constitue un palliatif intéressant à notre alimentation carencée et notre mode de vie stressé, tout en fournissant à l'organisme des fibres et des acides gras essentiels.

Ce principe est à la base de « l'alimentation crue et vivante » qui consiste à bénéficier du meilleur de chaque aliment en termes d'éléments nutritifs et énergétiques. Les boissons végétales réalisées à partir de matières premières biologiques et non transformées s'intègrent parfaitement dans ce type d'alimentation, respectueuse des multiples synergies entre les besoins du corps et les apports alimentaires.

Pour permettre le processus de germination, privilégiez une eau filtrée ou de l'eau de source, le chlore empêchant l'action enzymatique nécessaire à la germination. Rincez soigneusement les graines, céréales ou oléagineux, puis placez-les dans un bol, à température ambiante, de façon à ce qu'elles aient la place de gonfler et qu'elles soient recouvertes d'eau. Privilégiez les matières crues et entières (non mondées) pour une germination optimale, les peaux s'enlèvent ensuite facilement et de façon rapide. Le temps de trempage varie de 2 à 24 heures, en fonction de l'aliment, dans l'idéal faites tremper une nuit. À l'issue du trempage, jetez l'eau et rincez les aliments à l'eau claire.

Afin de préserver l'intégralité des enzymes, vitamines et minéraux, tout en optimisant les saveurs de vos boissons végétales, employez de l'eau tiède, inférieure à 40 °C.



Certaines boissons végétales sont pauvres, voire exemptes, en calcium (soja, riz, avoine...). Il est alors important de compléter son alimentation avec ce minéral que l'on retrouve dans les végétaux (sésame, amandes, choux, brocolis, fruits séchés, fruits frais, légumineuses,...) et dans les sources animales (sardines avec les arêtes, fromages, yaourts). Les algues sont également une bonne source d'apport, notamment l'appellation lithothamnium calcareum. Mélanger et alterner les boissons végétales dans le cadre d'une alimentation équilibrée permet d'ingérer facilement au quotidien les AJR\* en calcium.

## l'alimentation de l'enfant

Le lait maternel reste l'idéal pour l'enfant avant diversification alimentaire et même encore après. En cas d'allergie ou d'intolérance au lait chez les jeunes enfants, les boissons de substitution et l'alimentation doivent impérativement contenir la juste dose de protéines, glucides, lipides et nutriments pour assurer leur croissance et éviter les carences. Toutefois les bébés à partir de 6 mois peuvent boire certaines boissons végétales de façon occasionnelle (châtaigne, riz, quinoa), mais non exclusive. Parlez-en toujours à votre pédiatre.



### Remarque importante

Les descriptifs des différentes boissons végétales de ce livret sont donnés de façon indicative et non exhaustive. En l'absence de preuves expérimentales démontrées, tout lien entre aliments et santé humaine est proscrit par la Commission Européenne depuis le 14 décembre 2014 (règlementation 432/2012). Les indications ci-dessous ne sont pas des conseils de santé. Les effets de ces boissons sur la santé peuvent varier selon les individus et les ingrédients employés.

- Pour incorporer une boisson végétale dans un thé ou un café chaud, versez d'abord la boisson dans la tasse avant d'y ajouter le thé ou le café, sous peine de désagréger la boisson végétale et d'obtenir des « grumeaux » dans la préparation finale.
- Toutes les boissons végétales s'émulsionnent pour un rendu « mousse de lait », mais les résultats les plus onctueux s'obtiennent avec le soja et les oléagineux.
- Les sucres non raffinés se diluent moins bien, il est donc plus facile d'ajouter les produits sucrants type miel, sirop d'agave, sirop d'érable, stévia, sève de kitul, etc, une fois la boisson réalisée et filtrée.
- L'usage de levures, d'acides (citron, agrumes) et de dérivés du sel désagrége les boissons végétales.
- Pour alléger une boisson végétale, la meilleure option est d'inclure du riz dans la préparation (et donc de réduire en juste proportion les autres matières premières, à volume d'eau équivalent).
- Faites tremper les graines suivant la durée indiquée dans les recettes, pour des raisons de digestibilité.
- Pour rendre une boisson plus onctueuse, ajoutez environ 10 g de poudre d'amande blanche à la préparation. Pour la rendre plus « grasse » et donc plus sapide ou plus facile à émulsionner, rajoutez 1 cuillère à café de purée d'amande.







## Quelques notes sur les quantités indiquées dans ce livret de recettes :

La majorité de ces préparations a été réalisée pour 4 à 6 personnes, qui correspond à la capacité maximum de l'appareil (soit de 900 à 1300 ml).

Toutefois, l'appareil est également conçu pour préparer des portions de 2 à 3 personnes, soit 700 ml. Assurez-vous de respecter les quantités données dans le tableau ci-dessous.

programmes	ingrédients solides	minimum de liquides (eau, lait, jus...)
Boisson végétale à chaud et à froid	Référez-vous au tableau en pages 10 et 11	Repère 700 ml
Soupe veloutée	Entre les repères 700 et 1300 ml	350 ml
Smoothie		Repère 700 ml
Compote		150 ml
Minestrone		Repère 700 ml
Repas bébé (à partir de 12 mois)		200 ml
Coulis		150 ml

Pour tous les programmes, la quantité maximum de liquides ne doit pas dépasser le repère 1300 ml.

## préparation des boissons végétales

1. Rincez les aliments (céréales, oléagineux et/ou légumineuses) sous l'eau claire et mettez-les à tremper selon le temps indiqué dans les tableaux pages 10 et 11.
2. Égouttez-les et jetez l'eau de trempage. Rincez-les à nouveau.
3. Si cet aliment nécessite d'être germé, jetez l'eau de trempage et laissez germer les graines dans une passoire selon le temps indiqué et en prenant soin de les rincer midi et soir à l'eau claire.
4. Placez les aliments dans la cuve et ajoutez de l'eau (minérale, de source ou filtrée) jusqu'au niveau maximal de 1300 ml.
5. Assurez-vous que la bague de mixage soit installée au niveau de la lame.
6. Sélectionnez le Programme "Boisson végétale à chaud" ou "Boisson végétale à froid".
7. Une fois le programme terminé, si nécessaire, passez le contenu de la cuve dans le sac de filtration fourni afin d'obtenir une boisson sans résidu.  
Si votre préparation est chaude, attendez son complet refroidissement avant de la filtrer.
8. Dégustez de suite ou conservez au frais dans un récipient hermétique.

*Astuce :*

*Pour la filtration des boissons végétales à chaud, vous pouvez aussi utiliser une passoire (un chinois) pour enlever la plus grande partie des résidus.*

# Boissons végétales à chaud

Type de boissons végétales	Type d'aliments	Quantité à tremper (pour capacité maximale de 1300 ml)*	Durée de trempage	A noter	Conseils
Avoine	Céréale	50 g de flocons	4 H	La céréale la + riche en protéines (incomplète).	Voir p. 12
Riz	Céréale	90 g	4 H	La boisson est plus nutritive à base de riz complet.	Voir p. 12
Châtaigne	Ca Légumineuse	90 g de farine de châtaigne	Sans trempage	Mélanger la farine avec l'eau avant de démarrer le programme. Pas nécessaire de filtrer.	Voir p. 13
Soja	Légumineuse	80 g de soja jaune sec. 180 g maximum de soja après trempage.	8-12 H	Le volume peut être doublé après trempage. Trempage recommandé pour des raisons de digestibilité.	Voir p. 13
Pois chiches	Ca Légumineuse	90 g	8-12 H	Meilleur quand servi frais.	Voir p. 14
Arachide	Ca Légumineuse	110 g (décortiquées et natures)	10 H	Gout très prononcé; ne pas hésiter à diluer la boisson.	Voir p. 14
Noix	Ca Oléagineux	90 g (décortiquées et natures)	8-12 H	Idéal en hiver servi chaud avec du cacao et des épices douces.	Voir p. 15
Noisette	Ca Oléagineux	90 g (décortiquées et natures)	8-12 H	Chaud ou froid, apprécié des enfants.	Voir p. 15
Noix de cajou	Ca Oléagineux	90 g (décortiquées et natures)	8-12 H	Idéal pour réaliser les crèmes et glaces.	Voir p. 16
Chanvre	Ca Oléagineux	180 g de graines (entières ou décortiquées)	8-12 H	Les graines de chanvre ne contiennent pas de THC, l'élément psychotrope du cannabis.	Voir p. 16
Noix de coco	Ca Oléagineux	110 g de noix de coco rapée	12 H	Un classique de la cuisine exotique.	Voir p. 17
Tournesol	Ca Oléagineux	60 g de graines décortiquées	4 H	Couleur verte après quelques heures. Ceci est normal!	Voir p. 17
Multi-céréales	Mélange	25 g de riz, 25 g d'avoine, 25 g de blé à germer, 25 g d'orge, 1 c. à s. de sésame	6 H	Pas nécessaire de filtrer.	
Multi-saveur	Mélange	20 g de noix de cajou, 20 g de noisettes décortiquées, 30 g de blé à germer, 30 g de pois chiches, 20 g de graines de courges	6 H	Pas nécessaire de filtrer.	

\* Quantité des ingrédients à ajuster proportionnellement pour une capacité inférieure à 1300 ml.

Ca Contient du calcium

# Boissons végétales à froid

Type de boissons végétales	Type d'aliments	Quantité à tremper (pour capacité maximale de 1300 ml)*	Durée de trempage	A noter	Conseils
Epeautre 	Céréale	70 g de graines	10 H	Goût assez prononcé, tendance parfois à l'amertume.	Voir p. 18
Quinoa 	Céréale	130 g de graines	4 H	Idéal pour donner de l'octuosité aux purées, soupes ...	Voir p. 18
Orge 	Céréale	70 g de graines (à germer)	10 H + 2 jours de germination	Se marie bien avec le riz et l'avoine.	Voir p. 19
Millet	Céréale	210 g de graines	12 H + 2 jours de germination	Légère tendance à l'amertume.	Voir p. 19
Seigle 	Céréale	70 g de graines	10 H + 2 jours de germination	A consommer rapidement : se périmite vite.	Voir p. 20
Kamut® 	Céréale	70 g de graines	10 H + 2 jours de germination	Variété de blé dur, contient une portion moindre de gluten.	Voir p. 20
Courge 	Oléagineux	150 g de graines de courges vertes (nature à germer)	8-12 H	A consommer surtout en boisson.	Voir p. 21
Amande 	Oléagineux	140 g d'amandes (nature)	8-12 H	Mouder les amandes après le trempage.	Voir p. 21
Souchet 	Légumineuse	150 g de graines	48 H	<b>Orchata de chuffa :</b> ajoutez 100 g de sucre et 1 gousse de vanille dans la cuve avec le souchet.	Voir p. 22
Pistache 	Oléagineux	100 g de pistaches nature	5 H	A consommer rapidement : se périmite vite.	Voir p. 22
Sésame 	Oléagineux	110 g de graines (à germer et entières)	8-12 H	Sucrer légèrement pour mieux en apprécier la saveur.	Voir p. 23
Lin 	Oléagineux	110 g de graines (à germer et entières)	8-12 H + 10 H de germination	Eviter une trop grande ingestion de graines de lin, au fort pouvoir laxatif.	Voir p. 23

\* Quantité des ingrédients à ajuster proportionnellement pour une capacité inférieure à 1300 ml.

 Contient du calcium

**Goût :** peu marqué, avec une légère note de noisette.

**Conseils d'utilisation :** agréable au verre et pratique en cuisine et pâtisserie, polyvalente pour préparations salées ou sucrées. Bonne alternative végétale pour la crème fraîche, épaissit les préparations de béchamel, tartes, quiches, omelettes, mayonnaise, etc.

**Texture :** onctueuse, légèrement épaisse.

La céréale la + riche en protéines (incomplètes), forte teneur en fibres solubles, bon apport en glucides et en lipides.

Riche en bêta-glucanes (peut contribuer à réguler le transit, la glycémie et à réduire le taux de mauvais cholestérol).

**Vitamines principales :** E, K et riche en B (qui a une action bénéfique sur le stress et le système nerveux).

**Minéraux et oligo-éléments :** potassium et forte teneur en magnésium.

- ❗ - Contient de l'avinine : énergise sur la durée, réchauffe (boisson idéale avant un effort physique ou quand les températures sont basses). Intéressante à consommer le matin, mais avec modération, car effet tonifiant physique et du système nerveux!
- Peut augmenter le travail de la thyroïde.

**Goût :** très neutre et doux (parmi les plus appréciés des enfants), naturellement légèrement sucré en bouche.

**Conseils d'utilisation :** très agréable au verre, froide ou chaude, sa neutralité convient également pour le café, le thé ou le chocolat. Pratique en cuisine, très polyvalente pour préparations salées ou sucrées. Très bien pour les boissons (smoothies, milk-shake, thé, café, chocolat) et les "riz au lait". Intéressant pour alléger une recette (en remplacement d'une crème végétale ou animale plus grasse ou en mélange).

**Texture :** à tendance liquide, proche du lait écrémé.

*N.B. : les goûts et les consistances seront variables selon le type de riz (complet, thai, basmati...). Il est conseillé de tester les diverses variétés afin de trouver sa préférence.*

Pauvre en lipides et en protéines (incomplètes). Riche en glucides complexes (boisson intéressante à consommer avant un effort physique). À base de riz complet, la boisson sera plus nutritive.

**Vitamines principales :** B.

**Minéraux et oligo-éléments :** potassium, silice (contribue à la fixation du calcium et du magnésium donc gagne à être mélangée à d'autres boissons).

- ❗ - Se digère très facilement, rafraîchissante.
- Utile en cas de diarrhée chez les petits enfants et pour les intestins sensibles.
- Contient du tryptophane, acide aminé essentiel non synthétisé par le corps, aux vertus calmantes et antidépressives.
- N'est source ni de calcium, ni de fer (est donc intéressante à compléter avec d'autres céréales, légumineuses, oléagineux ou super-aliments).

**La châtaigne n'est ni une légumineuse, ni une céréale, mais un fruit à écales.**

**Goût :** doux, naturellement sucré, apprécié des enfants.

**Conseils d'utilisation :** se consomme au verre aussi bien froide que chaude, nature ou avec de la poudre de cacao en boisson gourmande. En cuisine, elle est assez polyvalente et se marie tout particulièrement bien dans une pâte à crêpes ou à blinis sucrée, ou en version salée dans des plats aux courges, des muffins salés, des potages, etc.

**Texture :** entre onctuosité et fluidité.

Contient peu de protéines (incomplètes), mais riche en tanins, en glucides et en fibres bénéfiques pour la flore intestinale. Proportion de lipides équilibrée, relativement élevée pour un végétal.

**Vitamines principales :** B, C et E.

Minéraux et oligo-éléments : composition très riche, dont manganèse, cuivre, phosphore, fer, chlore, calcium.

- ❗ - Boisson alcalinisante pour l'organisme, idéale pour les personnes souffrant d'acidité gastrique.
- Boisson digeste et reminéralisante, à fort pouvoir rassasiant.
- Énergise pour la journée, donc intéressante à consommer lors du petit déjeuner.

**Il existe plusieurs types de soja (soja jaune et soja vert).  
Les boissons végétales se réalisent à partir de soja jaune.**

**Goût :** typique et prononcé, ne convient pas à tout le monde.

**Conseils d'utilisation :** boisson très polyvalente, froide ou chaude, aussi bien au verre (s'émulsionne facilement pour réaliser de la « mousse de lait ») qu'en cuisine. Très pratique, sa texture se rapproche des laits animaux. Permet de réaliser des yaourts, mousses, sorbets, entremets, gratins, etc.

**Texture :** semblable au lait de vache.

Très riche en protéines (contient les 8 acides aminés essentiels donc forme une protéine complète), en lipides (principalement oméga 3), en fibres et en glucides.

**Vitamines principales :** A, B et E.

**Minéraux et oligo-éléments :** calcium, phosphore, fer, potassium, magnésium.

- ❗ - Riche en isoflavones (phytoœstrogène semblable aux hormones féminines), donc ne pas en abuser, surtout chez les femmes enceintes, les jeunes enfants et les familles avec des antécédents hormono-dépendants.
- Riche en lécithine (action sur le niveau de cholestérol et nourrit le système nerveux).

⌵ Faire tremper puis préparer à chaud les graines de soja.

**Goût** : typique, note de fond légèrement sucrée.

**Conseils d'utilisation** : au verre meilleur quand servi frais, en cuisine s'intègre bien dans les préparations salées type gratin, muffins, galettes.

**Texture** : relativement lisse.

Riches en protéines (incomplètes), en fibres et en glucides, pauvre en lipides.

**Vitamines principales** : B.

**Minéraux et oligo-éléments** : manganèse, cuivre, phosphore, fer, zinc, silice, magnésium, potassium, sélénium, calcium.

 Encore méconnue, cette boisson a pourtant de grands atouts nutritionnels!

**Contrairement à une idée reçue, l'arachide est une légumineuse et non un oléagineux!**

**Goût** : très prononcé en arachides!


**Conseils d'utilisation** : au verre pour un cocktail original en apéritif (ne pas hésiter à diluer la boisson avec de l'eau si le goût est trop prononcé), ou en version smoothie. Intéressante aussi pour parfumer les pâtisseries, les sauces ou les plats exotiques.

**Texture** : nacrée, plus ou moins liquide selon la concentration en matières premières.

Très riche en protéines (incomplètes) et en antioxydants, source de fibres. Contient peu de glucides, mais forte densité énergétique due à son taux important de lipides insaturés et de vitamines et minéraux.

**Vitamines principales** : B et E.

**Minéraux et oligo-éléments** : magnésium, cuivre, fer, zinc, phosphore, manganèse, calcium, potassium, coenzyme Q10.

 - L'arachide aurait des vertus antimicrobiennes.

- La consommation de boisson d'arachide peut augmenter le métabolisme et donner rapidement un sentiment de satiété. Nature elle trouve donc aisément sa place dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.
- Contient 2 substances fortement antioxydantes : la CoQ10 et le resvératrol (retrouvé également dans le vin).



Les boissons issues de ces oléagineux sont très nutritives et à forte teneur énergétique. Elles sont donc à consommer avec modération pour maintenir l'équilibre alimentaire !

**Goût :** léger, la noix se sent plutôt en arrière-goût.

**Conseils d'utilisation :** au verre très agréable lors de la saison froide, nature ou mélangée avec du cacao et des épices douces ou des fruits de saison. En cuisine et en pâtisserie, elle se marie bien avec les soupes de courges ou de champignons, les châtaignes, etc. Également très appréciée le matin dans un muesli et bénéfique avant un effort intellectuel et en récupération après le sport.

**Texture :** légère.

Riche en protéines (incomplètes), en acides gras insaturés (notamment oméga 3) et en fibres. Haute teneur énergétique.

**Vitamines principales :** A, B et E.

**Minéraux et oligo-éléments :** manganèse, calcium, phosphore, cuivre, zinc, magnésium.

- ① - La qualité de ses acides gras contribuerait à fluidifier la circulation sanguine et au contrôle du niveau de cholestérol.
- Augmente le niveau de satiété et permettrait de maintenir le niveau de glycémie.
- Contient de la lécithine (acide aminé essentiel entre autres pour le cerveau, le système nerveux et le système cardiovasculaire).
- Reminéralisante.

Les boissons issues de ces oléagineux sont très nutritives et à forte teneur énergétique. Elles sont donc à consommer avec modération pour maintenir l'équilibre alimentaire !

**Goût :** subtil, apprécié des enfants.

**Conseils d'utilisation :** très polyvalente, elle se consomme très facilement au verre, aussi bien pour réaliser un chocolat chaud, que fraîche comme en-cas sain et gourmand. En cuisine, elle sera très appréciée en préparation salée et sucrée pour les flans, entremets, pâtes, etc.

**Texture :** fluide.

Riche en protéines (incomplètes), en fibres solubles et en antioxydants. Contient des acides gras équilibrés.

**Vitamines principales :** provitamine A, B et E.

**Minéraux et oligo-éléments :** fer, zinc, phosphore, magnésium, manganèse, cuivre, calcium.

- ① - Facile à digérer (plus que le lait d'amande), tout en étant nutritive et revitalisante.
- Riche en arginine qui jouerait un rôle préventif pour la santé des artères, d'autant que la noisette est dite hypocholestérolémiante.
- Bonne teneur en B9 qui contribue à la formation des cellules du sang, à la réduction de la fatigue et dont l'apport est primordial pour les femmes enceintes.

**Les boissons issues de ces oléagineux sont très nutritives et à forte teneur énergétique. Elles sont donc à consommer avec modération pour maintenir l'équilibre alimentaire !**

**Goût :** très doux.


**Conseils d'utilisation :** excellente au verre, fraîche ou tempérée, nature ou en smoothie. Parfume subtilement la cuisine et la pâtisserie, tout en donnant une texture agréable en bouche, notamment pour les crèmes, glaces, entremets et flans.

**Texture :** onctueuse, fluidité variable selon la proportion de matières premières.

Riche en protéines (incomplètes), en antioxydants et en acides gras (mono-insaturés).

**Vitamines principales :** B, E et K.

**Minéraux et oligo-éléments :** très riche en magnésium et en cuivre, riche en zinc, manganèse, phosphore, sélénium, calcium.

-  - Moindre teneur en lipides que les noix et noisettes.
- Effet rapide de satiété et riche en oméga 9 (retrouvé dans l'huile d'olive) bénéfiques à la santé cardiovasculaire.
- Forte teneur en phosphore et en cuivre, qui jouent un rôle essentiel dans la formation et la réparation des tissus, ainsi que pour les os et les dents dans le cas du phosphore.

**Les graines de chanvre ne contiennent pas de THC, l'élément psychotrope du cannabis !**

**Goût :** légèrement herbacé, avec des notes de noisettes, voire de beurre. Plus doux avec des graines décortiquées.


**Conseils d'utilisation :** pour une dégustation au verre, il est recommandé de la sucrer au préalable ou de lui ajouter des épices ou des fruits séchés afin d'adoucir son goût. Énergétique sans incidence sur la glycémie, elle est très appréciée des sportifs, avant un effort intellectuel ou le matin pour mouiller des céréales. En cuisine, elle est également surtout utilisée pour ses propriétés nutritionnelles donc de préférence dans des préparations froides.


**Texture :** liquide ou légèrement épaisse selon la teneur en matières premières.

Riche en protéines (contient les 8 acides aminés essentiels donc forme une protéine complète), en antioxydants et en acides gras insaturés (teneur équilibrée entre oméga 3 et 6). Son contenu en fibres et en glucides est assez faible.

**Vitamines principales :** très riche en vitamine B, contient de la C en moindre quantité.

**Minéraux et oligo-éléments :** phosphore, potassium, magnésium, soufre, calcium, fer, manganèse, zinc, sodium, silicium, cuivre, platine, bore, nickel, germanium, iode, chrome, argent, lithium.

-  - Très digeste.
- Contient de la lécithine (essentielle pour le fonctionnement du cerveau et du système nerveux).
- Très appréciée des sportifs et des étudiants.

 **À consommer rapidement après fabrication car se périmé vite.**

**Goût** : typique et très parfumé, légèrement sucré naturellement.

**Conseils d'utilisation** : une des boissons végétales les moins digestes au verre si consommée telle quelle, mais très agréable en smoothie mélangé à d'autres boissons végétales et/ou à des fruits frais et des épices. En cuisine et en pâtisserie s'emploie aussi bien froid que chaud, pour la réalisation de mousses, entremets, veloutés, sauces (sa texture est une bonne alternative à la crème fraîche). Il est un ingrédient classique de la cuisine exotique.

**Texture** : crémeuse, épaisse et relativement grasse.

Riche en protéines (incomplètes), en fibres, en antioxydants et en lipides (majoritairement grasses saturées).

**Vitamines principales** : B et E.

**Minéraux et oligo-éléments** : très riche en magnésium, bien doté en calcium et en phosphore qui contribuent à la santé des os et des dents. Teneur également en zinc, potassium, fer, cuivre, manganèse, sodium.

- ❗ - Sa teneur en sodium en fait un ingrédient intéressant en été ou en cas de transpiration importante.
- La noix de coco contient des principes antibactériens.
- Boisson énergétique, reconstituante et calorique, elle est à consommer avec modération dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré!
- Riche en fer et en magnésium, intéressant à consommer en cas de stress ou de fatigue physique.

*Astuce : pour les personnes souhaitant limiter leurs apports en acides gras saturés, il est possible de dégraisser en partie la boisson obtenue en la réservant quelques heures au réfrigérateur. Une fois refroidie, il suffit d'ôter le dépôt de crème solidifiée sur le haut du lait !*

**Goût** : spécifique. Couleur verte après quelques heures!

**Conseils d'utilisation** : au verre elle sera meilleure mélangée avec d'autres boissons végétales. En cuisine, son usage est plutôt conseillé pour des plats salés, particulièrement les gratins, les soupes et les sauces.

**Texture** : relativement crémeuse.

Riche en antioxydants, en acides gras (surtout oméga 6) et en fibres. Bonne source de protéines (incomplètes).

**Vitamines principales** : B, D et E.

**Minéraux et oligo-éléments** : très riche en phosphore, qui joue un rôle important dans la santé des os et des dents. Contient également du potassium, magnésium, zinc, fer, calcium.

- ❗ - Les graines de tournesol sont bénéfiques pour le système cardio-vasculaire grâce à leur contenu en bons acides gras, en vitamine E et en antioxydants.
- Sa teneur intéressante en minéraux en fait une boisson appréciée des sportifs avant l'effort et en récupération, associée, par exemple, au lin et au chanvre afin de potentialiser le bon ratio d'acides gras, d'antioxydants et de protéines.

**Goût** : assez prononcé (tendance parfois à l'amertume), arrière-goût d'amande.


**Conseils d'utilisation** : privilégier un usage en salé, intéressante pour les pâtes à crêpes, gaufres, blinis...

**Texture** : assez onctueuse.

Riches en fibres, en minéraux, en glucides et en protéines (incomplètes, même si les acides aminés essentiels sont équilibrés), pauvre en lipides.


**Vitamines principales** : B1 et B9.

**Minéraux et oligo-éléments** : fer, sodium, potassium, soufre, silicium, phosphore, cuivre, zinc, calcium, très bonne teneur en magnésium (contribue à l'équilibre du système nerveux et à modérer les effets du stress).

 - Contient de l'acide silicique qui fortifie les tissus et renforce le système circulatoire et immunitaire.

- Aurait des propriétés calmantes et favoriserait le sommeil.

- Tonifie la rate et le pancréas.

 **À consommer dans les 2 jours car se périme vite.**

Bien que le quinoa ne soit pas classé dans la famille des céréales, sa structure en est proche.

**Goût** : marqué.

**Conseils d'utilisation** : au verre, mélangée à d'autres boissons végétales pour cumuler saveurs et bienfaits nutritionnels. Très intéressante en cuisine pour sa richesse nutritionnelle, elle s'emploie avantageusement pour donner de l'onctuosité aux purées, soupes, poêlées...

**Texture** : très onctueuse.

Très riche en protéines (contient tous les acides aminés essentiels donc forme une protéine complète), riche en sucres lents et en fibres alimentaires, bonne présence d'acides gras polyinsaturés, bénéfiques, entre autres, pour les cellules, le système hormonal et immunitaire.

**Vitamines principales** : A, B, C, D, E.

**Minéraux et oligo-éléments** : calcium, magnésium, potassium, phosphore, zinc, particulièrement riche en manganèse, en fer et en cuivre.

 - Très digeste.

- Très complète nutritionnellement et légère pour la ligne.

- Galactogène (favorise la sécrétion de lait).

- Bénéfique avant un effort physique ou intellectuel et en récupération.

**Goût** : relativement neutre.

**Conseils d'utilisation** : au verre nature ou en mélange (se marie bien avec le riz et l'avoine), aussi bien qu'en cuisine, c'est une boisson polyvalente.

**Texture** : relativement fluide.

Riche en glucides, teneur en protéines (incomplètes) variable selon le lieu de production, donc intéressante en mélange avec d'autres boissons végétales. Riche en fibres alimentaires et en antioxydants. Faible teneur en lipides.

**Vitamines principales** : A, B, E, seule céréale à contenir la vitamine B12 (quand germée au préalable).

**Minéraux et oligo-éléments** : sélénium, fer, zinc, potassium, phosphore, calcium, magnésium, soufre.

- ❗ - Boisson rafraîchissante et légère, très désaltérante en cas de chaleur.
- Intéressante pour soutenir les efforts intellectuels.
- Céréale nutritive et régénératrice, elle permet d'arriver rapidement à satiété.
- Galactogène (favorise la sécrétion de lait).

**Goût** : typique, tendance légèrement amère.

**Conseils d'utilisation** : au verre, consommer plutôt en mélange avec d'autres boissons végétales pour atténuer son goût parfois un peu trop prononcé quand on n'a pas l'habitude. Polyvalente en cuisine, elle s'accordera bien avec les gratins salés ou sucrés, les potages et incorporées dans les pâtisseries.

**Texture** : relativement épaisse.

Teneur variable en protéines (incomplètes) selon l'espèce et le lieu de production, mais généralement relativement importante pour une céréale. Riche en glucides, mais pauvre en lipides.

**Vitamines principales** : A, B et C.

**Minéraux et oligo-éléments** : magnésium, phosphore, silice, cuivre, fluor, zinc, fer, manganèse (la teneur minérale de l'association phosphore et magnésium en font une boisson bénéfique pour le système nerveux).

- ❗ - Très digeste.
- Galactogène (favorise la sécrétion de lait).
- Reminéralisante, idéale dans les périodes de fatigue physique ou intellectuelle et pour les personnes anémiées.

## boisson de seigle

Saine et rassasiente!

**Goût :** typé, saveur légèrement sucrée.

**Conseils d'utilisation :** polyvalente aussi bien au verre que pour la cuisine et la pâtisserie.

**Texture :** lisse.

Riche en protéines, en fibres et en glucides.

**Vitamines principales :** B (en fait une boisson intéressante pour le système nerveux et pour minimiser les effets du stress).

**Minéraux et oligo-éléments :** fluor, iode, manganèse, fer, sélénium, phosphore, zinc, cuivre et particulièrement riche en calcium, sodium, potassium.

- ❗ - Le seigle a la propriété de fluidifier le sang.
- Favorise le transit.

❗ À consommer rapidement après fabrication car se périmé vite.

## boisson de kamut®

Goûteuse et revitalisante!

Le Kamut® est une ancienne variété de blé dur (blé khorasan).  
Il est plus nutritif que le blé actuel et contient une portion moindre de gluten.

**Goût :** très doux, légèrement sucré, avec une note de noisettes.

**Conseils d'utilisation :** très agréable au verre, surtout à froid, elle s'intègre également parfaitement en cuisine et en pâtisserie pour la confection de muffins, pâtes, sauces, flans, etc.

**Texture :** lisse.

Riche en protéines (incomplètes) et en glucides. Teneur intéressante en fibres et en lipides.

**Vitamines principales :** A, B et E.

**Minéraux et oligo-éléments :** potassium, calcium, fer, sodium, manganèse, cuivre. Sa richesse en sélénium, magnésium et zinc en fait une excellente boisson en cas de fatigue physique et intellectuelle.

- ❗ Boisson digeste et légère.

❗ À consommer rapidement après fabrication car se périmé vite.



## boisson de graines de courge

Délicate et énergisante!

**Goût :** doux et rafraîchissant.

**Conseils d'utilisation :** surtout en boisson pour bénéficier de ses propriétés nutritionnelles et de ses bienfaits sur l'organisme. S'emploie aussi pour rehausser les veloutés ou les purées.

**Texture :** plutôt épaisse.

Riche en acide gras insaturés et en protéines (incomplètes).

Bonne source énergétique.

**Vitamines principales :** A, B, C, D, E et K.

**Minéraux et oligo-éléments :** zinc, cuivre, potassium calcium, magnésium, fer, phosphore.



- Favorise la montée de lait.

- Facilite le transit, propriétés diurétiques, serait bénéfique pour l'urètre, la vessie et la prostate grâce à ses multiples synergies minérales et sa forte teneur en acides gras insaturés.

- Contient du tryptophane, aux vertus calmantes et antidépressives.

## lait d'amande

Doux et dynamisant!

**Goût :** doux, l'amande laisse un arrière-goût agréable et plait aux enfants. Attention à ne pas utiliser d'amandes amères qui rendent la boisson difficile à boire et qui sont contre-indiquées en grande quantité.

**Conseils d'utilisation :** très apprécié au verre, il se montre extrêmement polyvalent en cuisine où il rehausse les saveurs des crèmes, glaces, gratins, pâtisseries et smoothies. Intéressant à consommer le matin ou en en-cas pour ses propriétés énergisantes et nutritives.

**Texture :** crémeuse.

Riche en protéines (incomplètes), en fibres, en lipides (principalement acides gras insaturés) et en bons glucides (qui favoriseraient la régulation glycémique).

**Vitamines principales :** A, B et E.

**Minéraux et oligo-éléments :** très riche en magnésium et en calcium, bien pourvu en potassium, phosphore, fer, soufre.



- Boisson alcalinisante.

- Contribuerait à améliorer les troubles cutanés et digestifs (contient des enzymes qui facilitent la digestion des sucres).

- Digeste, mais privilégier les boissons de noisettes (pures ou en mélange) en cas de lourdeurs digestives.

- Bon équilibrant du taux glycémique et du système nerveux.

- Bon complément pour les personnes en croissance, fatiguées ou convalescentes.

*Remarque : pour obtenir une boisson aux amandes blanche, il est préférable de monder les amandes après le trempage (l'opération est très simple et rapide, la peau des amandes étant ramollie par le trempage, il suffit d'appuyer sur l'amande pour la séparer de son enveloppe!). Si vous employez des amandes non mondées, le résultat sera plus foncé, l'enveloppe des amandes ira dans le tamis.*

**Goût :** typique, légèrement sucré, tendant vers la noisette.

**Conseils d'utilisation :** surtout employée froide comme boisson, elle est très appréciée nature ou sucrée pour son côté gourmand et nutritionnel. Les sportifs apprécient la qualité de ses glucides et de ses lipides. Elle est également polyvalente en cuisine.

**Texture :** lisse.

Très riche en fibres et en antioxydants. Assez riche en protéines (incomplètes) et en glucides ayant un effet régulateur sur la glycémie. Structure lipidique proche de l'huile d'olive, bénéfique au niveau cardio-vasculaire.

**Vitamines principales :** C et E.

**Minéraux et oligo-éléments :** particulièrement riche en phosphore, potassium et magnésium. Contient également du calcium.

- ❗ - Contient des flavonoïdes qui auraient un effet bénéfique sur les capillaires.
- Boisson rafraîchissante.
- Permet un effet de satiété rapide.
- Contient des enzymes facilitant la digestion et le transit.

**Goût :** délicat et assez fruité, doux. Couleur verte.

**Conseils d'utilisation :** excellente au verre, elle gagne à être très légèrement sucrée pour rehausser le goût de pistache et se déguste à merveille nature, version lassi avec un yaourt végétal ou en smoothie. En cuisine, elle convient pour la réalisation de panna cotta, de sorbets, d'entremets, de « riz au lait » originaux et de crèmes dessert. Très appréciée des athlètes et des étudiants pour sa valeur énergétique sans pic de glycémie et sa teneur en bons acides gras.

**Texture :** légère.

Très riche en antioxydants et en protéines (incomplètes), teneur élevée en acides gras insaturés et en fibres solubles.

**Vitamines principales :** B et K.

**Minéraux et oligo-éléments :** très riche en magnésium, contient cuivre, phosphore, fer, potassium, manganèse, calcium.

- ❗ - Nature, la pistache est faible en calorie et possède un bon pouvoir rassasiant et de nombreuses fibres. Elle est donc indiquée dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.
- Facilite le transit.
- Réduirait les effets néfastes du stress de par sa teneur importante en magnésium, antioxydants et vitamines B.

❗ À consommer rapidement après fabrication car se périme vite.

**Goût :** prononcé (le sésame noir tend vers l'amertume, tandis que le blanc est plus subtil).

**Conseils d'utilisation :** pour une dégustation au verre, il est recommandé de la sucrer légèrement pour mieux en apprécier la saveur ou de la mélanger à des fruits, des légumes ou des eaux florales type fleur d'oranger. En cuisine, elle s'accorde très bien aux plats exotiques, tandis qu'en pâtisserie elle se marie nature ou épicée aux cakes, entremets, flans, etc.

**Texture :** assez crémeuse.

Riche en protéines (incomplètes), en lipides insaturés, en antioxydants et en fibres. Nutritive et énergisante.

**Vitamines principales :** B et E.

**Minéraux et oligo-éléments :** fer, magnésium, calcium, potassium, phosphore, zinc et cuivre.

- ❗ - Le sésame aurait des effets bénéfiques sur la mémoire.
- Riche en minéraux, il renforce les os et les tissus et favorise la circulation du sang.
- Contient de la lécithine (essentielle pour le fonctionnement du cerveau et du système nerveux).
- Reminéralisant.

**Goût :** assez prononcé et odeur proche de l'huile de lin.

**Conseils d'utilisation :** en smoothie principalement pour adoucir son goût prononcé, il est recommandé de la mélanger avec d'autres boissons végétales pour éviter une trop grande ingestion de graines de lin, au fort pouvoir laxatif. Utilisée en cuisine et pâtisserie, il est plutôt recommandé de l'employer à froid afin de préserver sa richesse nutritionnelle.

**Texture :** liquide.

Riche en protéines (incomplètes) acides gras insaturés (principalement des omégas 3), en antioxydants et en fibres solubles. Elle contient peu de glucides.

**Vitamines principales :** B, E et K.

**Minéraux et oligo-éléments :** manganèse, potassium, calcium, fer, magnésium, zinc, sélénium.

- ❗ - Le lin est un accélérateur de transit et aurait des effets bénéfiques sur les bouffées de chaleur liées à la ménopause.
- Riche en lignanes, les graines de lin joueraient un rôle intéressant en cas d'hyperœstrogénie relative et limiteraient les désagréments cutanés et douloureux lors des menstruations.



## porridge à l'ancienne

Pour un bocal de 1 litre

### Les ingrédients

- 50 cl de boisson d'avoine
- 2 pommes (variété « à cuire »)
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de sucre cassonade
- Cannelle

### La préparation

1. Épluchez et coupez les pommes en cubes. Placez-les dans le fond d'un bocal avec le sucre et la cannelle.
2. Ajoutez par-dessus les flocons d'avoine et la boisson d'avoine, sans remuer.
3. Laissez reposer toute une nuit. Le lendemain matin, passez le pot au bain-marie pour le réchauffer ou dégustez tel quel.

## sauce béchamel au comté

### Les ingrédients

- 2 c. à s. de farine de riz
- 20 cl de boisson d'avoine
- 80 g de comté râpé
- Noix de muscade
- Sel et poivre

### La préparation

1. Dans une casserole, délayez la farine de riz dans la boisson végétale.
2. Portez à ébullition en remuant constamment, puis laissez cuire doucement 5 minutes.
3. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une touche de noix de muscade, puis ajoutez le comté. Servez de suite.

## quinoa "au lait"

6 à 8 pots à dessert

### Les ingrédients

- 1 litre de boisson végétale (quinoa ou coco, amandes, soja...) à température ambiante
- 80 g de sucre
- 300 g de graines de quinoa
- 2 g d'agar-agar
- 250 g de compote de poires (recette p. 39)
- Épices douces : vanille, cannelle...

### La préparation

1. Délayez l'agar-agar dans la boisson végétale.
2. Dans une casserole, placez les graines de quinoa, la boisson végétale et le sucre, ajoutez les épices et laissez cuire à feux très doux pendant 40 minutes.
3. Après cuisson, versez le « quinoa au lait » dans des coupes à dessert et réservez 2 heures au frais.
4. Au moment de servir, nappez de compote de poires.

## yaourt au soja (à la yaourtière)

Pour 8 yaourts

### Les ingrédients

- 1 litre de boisson de soja
- 1 yaourt de soja

### La préparation

1. Mélangez la boisson de soja et le yaourt et versez dans de petits pots.
2. Placez 12 heures dans la yaourtière.

## tofu soyeux

### Les ingrédients

- 1 litre de boisson de soja fraîchement réalisée (après filtration)
- Nigari (chlorure de magnésium) ou autre coagulant

### La préparation

1. Diluez 2 c. à c. de nigari dans un peu d'eau.
2. Dans une casserole, portez la boisson de soja à ébullition et incorporez-y au fouet le mélange eau-nigari ; coupez le feu.
3. Laissez cailler pendant 15 à 20 minutes (si la préparation coagule mal, ajoutez 1 c. à c. de nigari comme précédemment).
4. Récupérez le caillé ainsi formé et déposez-le dans un bac perforé muni d'un couvercle servant de presse, au minimum 30 minutes (plus le temps d'égouttage sera long, plus le tofu sera ferme).
5. Passez votre bloc de tofu sous un filet d'eau froide pour le raffermir. Répétez plusieurs fois cette opération.
6. Servez le tofu frais et consommez-le rapidement.

#### Remarques :

- Le tofu peut se conserver 1 semaine au frais, dans un bac hermétique et rempli d'eau froide que vous prendrez soin de changer toutes les 48 heures au moins.
- Le tofu supporte la congélation, mais change d'aspect.



## pot de crème amande/chocolat blanc et coco

Pour 6 pots

### Les ingrédients

- 70 g de chocolat blanc à la noix de coco
- 80 g de chocolat blanc pâtissier
- 40 cl de lait d'amande
- 1 c. à c. d'agar-agar

### La préparation

1. Dans une casserole, délayez l'agar-agar dans le lait d'amande encore froid et portez à ébullition.
2. Versez le lait d'amande chaud sur les chocolats blancs et laissez fondre. Mélangez.
3. Placez ensuite dans des verrines ou des ramequins et laissez refroidir.

## entremet mangue et perles du japon

Pour 6 personnes

### Les ingrédients

- 100 g de perles du japon (perles de tapioca)
- 25 cl de lait de coco
- 50 cl de boisson végétale (amande, riz, noix, noisette...)
- 1 mangue
- 50 g de sucre de canne

### La préparation

1. Pelez et coupez la mangue en petits cubes. Réservez.
2. Dans une casserole, faites chauffer la boisson végétale et le lait de coco puis versez en pluie les perles du Japon. Remuez constamment pour éviter que la préparation "attache" ou la formation de grumeaux.
3. Laissez cuire jusqu'à ce que le tapioca soit translucide et moelleux sous la dent.
4. Ajoutez la mangue et le sucre et poursuivez la cuisson durant 5 minutes. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu de boisson végétale.
5. Disposez dans des verrines.

Ces entremets peuvent se consommer frais ou tièdes.

## riz au lait d'amande tonka/orange

Pour 6 petits pots à dessert

### Les ingrédients

- 250 g de riz rond (type risotto)
- 750 ml de lait d'amande
- 140 g de sucre cassonade
- 1 fève de tonka
- 8 cl d'eau
- 6 oranges

### La préparation

1. Prélevez les suprêmes d'orange en séparant la chair de la peau.
2. Confectionnez un sirop avec 80 g de sucre et 8 cl d'eau dans une petite casserole. Portez à ébullition, puis ajoutez les suprêmes. Attendez le retour de l'ébullition.
3. Débarrassez et placez au frais.

### Riz au lait d'amande :

1. Rincez soigneusement le riz à l'eau claire.
2. Dans une casserole, mettez le riz, le lait d'amande, 60 g de sucre et un peu de fève de tonka râpée.
3. Faites chauffer en remuant constamment et jusqu'à ce que le riz soit cuit.
4. Versez la préparation dans de petits ramequins et laissez refroidir. Décorez avec la confiture de suprêmes d'orange.

## sorbet pistache (à la sorbetière)

### Les ingrédients

- 50 cl de boisson de pistache
- 100 g de sucre
- 1 c. à s. de miel
- 60 g de pâte de pistache
- 1 c. à s. de sirop de glucose
- 1 bocal de griottes au sirop (pour l'accompagnement)

### La préparation

1. Portez à ébullition la boisson de pistache avec le sucre, le sirop de glucose et le miel.
2. Laissez tiédir, ajoutez la pâte de pistache et émulsionnez la préparation à l'aide d'un mixeur.
3. Conservez la préparation au congélateur 1 heure, puis passez-la à la sorbetière.
4. Servez avec les griottes.

Boisson traditionnelle des yogis, elle est considérée comme une source de jouvence tant la liste de ses bienfaits supposés est longue. Réputée bénéfique à tous les niveaux sur les plans articulaires, cutanés et digestifs, elle est en outre délicieuse au petit-déjeuner ou comme en-cas sain et rassasiant. Elle peut se consommer chaude ou froide.

Pour 1 tasse

### Les ingrédients

- 60 g de curcuma en poudre
- 2 g de poivre noir moulu
- 2 cl d'eau minérale
- 20 cl de lait de coco (ou de lait d'amande pour une boisson moins riche)
- 2 c. à c. d'huile de coco
- Miel ou sirop d'agave

### La préparation

#### Réalisation de la pâte de curcuma

1. Mélangez dans une petite casserole le curcuma, l'eau et le poivre noir. Laissez cuire à feu moyen en remuant constamment. Vous obtiendrez rapidement une pâte épaisse que vous pourrez garder au réfrigérateur.

#### Réalisation du lait d'or

2. Dans une casserole, mélangez 1,5 c. à c. de pâte de curcuma, l'huile et le lait de coco et faites chauffer sur feu moyen, sans porter à ébullition.
3. Une fois la préparation à la bonne température, ajoutez le miel et servez.

## chocolat chaud à la boisson de cajou et cacao amer

Pour 2 tasses

### Les ingrédients

- 50 cl de boisson de cajou
- 1 c. à s. de cacao en poudre
- 4 c. à s. de sirop d'érable
- 1 gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 2 gousses de cardamome
- Mini-guimauves (facultatif)

### La préparation

1. Dans une casserole, faites chauffer la boisson de cajou à 70 °C avec la gousse de vanille fendue, le bâton de cannelle et les graines de cardamome.
2. Ajoutez le cacao (gardez-en un peu pour la décoration) et le sirop d'érable et laissez infuser quelques minutes.
3. Filtrez.
4. Placez les mini-guimauves au fond de vos tasses et versez la boisson encore chaude par-dessus.  
Saupoudrez du cacao en poudre restant.

## gâteau (sans oeuf) à la boisson de sésame

### Les ingrédients

- 400 g de farine type 45
- 200 g de sucre
- 2 c. à c. de levure chimique
- 130 g de margarine fondue
- 1 gousse de vanille bien charnue
- 35 cl de boisson de sésame

### La préparation

1. Préchauffez votre four à 180 °C.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure chimique et le sucre.
3. Ajoutez ensuite les grains de vanille, la margarine et la boisson au sésame et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Chemisez un moule (beurre fondu + farine) et versez-y la préparation.
5. Mettez au four et laissez cuire à cœur environ 30 minutes (un cure-dent piqué au milieu du gâteau doit ressortir sec pour vérifier la cuisson).

## les soupes veloutées



## soupe de légumes

Pour 3-4 personnes

### Les ingrédients

- 170 g de pommes de terre
- 110 g de carottes
- 70 g d'oignon
- 70 g de poireaux
- 70 g de navets
- 70 g de céleri rave
- 50 cl d'eau ou de bouillon
- Des croûtons ou des tranches de pain grillé

### La préparation

1. Épluchez et lavez tous les légumes, taillez-les en petits cubes.
2. Placez les légumes et l'eau ou le bouillon dans la cuve.
3. Sélectionnez le programme "Soupe veloutée".
4. Servez le velouté bien chaud accompagné de pain grillé ou de croûtons.

## velouté Fermier au lard Fumé

Pour 3-4 personnes

### Les ingrédients

- 170 g de pommes de terre
- 170 g de carottes
- 45 g de poireaux
- 45 g de navets
- 45 cl d'eau ou de bouillon
- 4 tranches fines de poitrine fumée (environ 40 g)

### La préparation

1. Épluchez et lavez tous les légumes, taillez-les en petits cubes.
2. Découpez les tranches de poitrine fumée en petits morceaux.
3. Placez les légumes, la poitrine fumée et l'eau ou le bouillon dans la cuve.
4. Sélectionnez le programme "Soupe veloutée".
5. Servez le velouté bien chaud.

*Astuce :*

*Pour apporter du croustillant à votre soupe, vous pouvez faire griller les tranches de poitrine fumées au four au lieu de les mettre directement dans la cuve.*

*Une fois votre velouté prêt, servez-le et parsemez-le d'éclats de poitrine fumée.*



## soupe de champignons de paris

Pour 3-4 personnes

### Les ingrédients

- 300 g de gros champignons de paris
- 175 g de pommes de terre
- 80 cl de bouillon
- Crème épaisse
- Quelques croûtons
- Sel/poivre

### La préparation

1. Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en dés.
2. Nettoyez les champignons et émincez-les.
3. Mettez les pommes de terre, les champignons et le bouillon dans la cuve. Assaisonnez.
4. Sélectionnez le programme "Soupe veloutée".
5. Servez bien chaud avec une cuillère de crème épaisse et des croûtons.

## crème de lentilles corail

Pour 3-4 personnes

### Les ingrédients

- 150 g de lentilles corail
- 1 litre d'eau
- 20 cl de lait coco
- Coriandre en poudre
- Feuilles de coriandre ciselées
- Citron vert
- Sel/poivre

### La préparation

1. Lavez les lentilles corail et placez-les dans la cuve avec l'eau, le lait de coco et la coriandre en poudre (n'ajoutez surtout pas de sel, cela durcit les lentilles pendant la cuisson !).
2. Sélectionnez le Programme "Soupe veloutée".
3. Quand la crème de lentille est prête, assaisonnez-la et dégustez-la de suite avec quelques feuilles de coriandre et un filet de citron vert.



Les smoothies sont un type de boissons réalisées à partir de fruits et/ou légumes frais, parfois mélangés à des boissons végétales, des jus de fruits, de la glace pilée ou un yaourt.

Le terme anglais « smoothie » se traduit littéralement par « onctueux ». Les combinaisons sont multiples, tout dépend de vos envies du moment et de la texture que vous souhaitez obtenir !

Pour réaliser un bon smoothie dans les règles de l'art :

1. Choisissez un fruit ou un légume bien mûr (banane, fruits rouges, poire, pastèque, pêche, kiwi, ananas, cerises, mangue, avocat, épinards, kale, kaki, concombre, courgette...).
2. Choisissez une base liquide (lait, boisson végétale, jus de fruit, café froid, thé froid, eau de coco, eau minérale...).
3. Choisissez un liant (beurre de cacahuète, yaourt, crème glacée, noix de coco râpée, flocons d'avoine...).
4. Vous pouvez ajouter une note gustative (sucre, vanille, miel, cannelle, sirop d'érable, figes, herbes fraîches, dattes...).
5. ... et un booster ! (superaliment, pollen, spiruline, graines moulues, graines germées, huile végétale ou animale, probiotique...).

## smoothie banane

Pour 5 verres de 25 cl

### Les ingrédients

- 3 bananes
- 65 cl de boisson végétale ou de lait 1/2 écrémé
- Jus de 2 citrons
- 4 c. à s. de sirop d'érable

### La préparation

1. Pelez les bananes et émincez-les finement. Placez-les dans la cuve avec les autres ingrédients.
2. Sélectionnez le programme "Smoothie". Servez et consommez de suite.

## smoothie mangue et noix de cajou

Pour 4 verres de 25 cl

### Les ingrédients

- 1 mangue bien mûre
- 1 banane
- 100 g de jeunes pousses d'épinards ciselées
- 50 g de noix de cajou
- 60 cl de lait d'amande, de coco ou de lait 1/2 écrémé
- Jus d'1 citron vert

### La préparation

1. La veille, rincez les noix de cajou et mettez-les à tremper durant une nuit.
2. Le lendemain, jetez l'eau de trempage, rincez les noix et placez-les dans la cuve avec la mangue pelée et coupée en cubes, les bananes pelées et émincées, les épinards lavés et ciselés, la boisson végétale et le jus de citron vert.
3. Sélectionnez le programme "Smoothie". Servez et consommez de suite.

*Astuce :*

*Si la mangue ou la banane n'est pas assez mûre, il peut rester certains morceaux dans votre smoothie. Nous vous recommandons d'installer la bague de mixage et de lancer une fois le programme Mixage 15".*



## boeuf au vert, petits pois et haricots verts

### Les ingrédients

- 60 g de bœuf maigre (type macreuse ou hampe)
- 250 g de haricots verts
- 250 g de petits pois écosés
- 100 g de pommes de terre
- 30 cl d'eau minérale

### La préparation

1. Équeutez les haricots verts, écossez les petits pois et épluchez les pommes de terre. Lavez-les.
2. Emincez la viande.
3. Placez tous les ingrédients dans la cuve et sélectionnez le programme "Repas bébé".
4. Laissez tiédir avant de servir.

## mix courge et tomate à la dinde

### Les ingrédients

- 450 g de courge butternut (ou potiron)
- 250 g de tomates bien mûres
- 90 g de filet de dinde
- 25 cl d'eau minérale

### La préparation

1. Coupez les tomates en petits morceaux et émincez le filet de dinde.
2. Épluchez la courge et coupez-la en petits cubes.
3. Placez tous les ingrédients dans la cuve et sélectionnez le programme "Repas bébé".
4. Laissez tiédir avant de servir.

## coulis et compotes



## compote de pommes, Fraises, banane

### Les ingrédients

- 500 g de pommes golden
- 200 g de fraises
- 1 banane
- 15 cl d'eau minérale

### La préparation

1. Épluchez et coupez les pommes en petits cubes.
2. Équeutez les fraises, lavez-les et coupez-les en cubes.
3. Pelez et émincez la banane.
4. Placez les ingrédients dans la cuve et sélectionnez le programme "Compote".
5. Laissez refroidir avant de servir.

## compote de poires

### Les ingrédients

- 800 g de poires mûres\*
- Jus d'1/2 citron
- 10 cl d'eau
- Épices : vanille, cannelle, cardamome... (facultatif)

### La préparation

1. Épluchez les poires et coupez-les en petits cubes. Mélangez-les avec le jus de citron et les épices de votre choix.
2. Placez les ingrédients dans la cuve et sélectionnez le programme "Compote".
3. Laissez refroidir avant de servir.

*\* Selon la maturité des fruits choisis et la quantité de jus qu'ils contiennent, votre compote sera plus ou moins liquide.*

## coulis de Fruits rouges

### Les ingrédients

- 300 g de fraises
- 150 g de framboises
- 150 g de myrtilles
- 100 g de sucre cristal
- Le jus d'un 1/2 citron
- 10 cl d'eau

### La préparation

1. Equeutez les fraises, lavez-les et coupez-les en cubes.
2. Lavez les framboises et les myrtilles.
3. Placez tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionnez le programme "Coulis".

#### Astuces :

- *La proportion de fruits rouges indiquée dans cette recette correspond à la quantité minimale à respecter impérativement.*
- *Passez la préparation au tamis pour supprimer les pépins de framboises.*
- *Vous pouvez jouer avec les fruits pour créer de nouveaux coulis (cassis + rhubarbe, pêche + verveine, abricot + basilic...) si vous respectez les proportions de fruits et de liquide.*

## coulis de tomates

### Les ingrédients

- 800 g de tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de basilic

### La préparation

1. Lavez les tomates, retirez les pédoncules et coupez-les en cubes.
2. Epluchez les gousses d'ail et l'oignon et émincez-les.
3. Lavez et effeuillez le basilic.
4. Placez tous les ingrédients dans la cuve. Sélectionnez le programme "Coulis".

#### Astuces :

- *Vous pouvez peler les tomates en les plongeant 1 minute dans de l'eau bouillante.*
- *Si les tomates ne sont pas juteuses, il est alors nécessaire d'ajouter 10 cl d'eau dans la cuve pour la préparation du coulis.*





## Les ingrédients

- 1 petite pomme de terre, épluchée et coupée en dés
- 1 carotte, épluchée et coupée en dés
- 300 g de tomates mûres, pelées, épépinées et concassées
- 50 g de haricots verts, coupés en morceaux
- 150 g de haricots rouges ou blancs cuits
- 50 g de coquillettes ou autres petites pâtes
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 petit oignon haché
- 5 feuilles de basilic frais haché
- 1 c. à c. d'origan séché
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à c. de persil haché
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 50 cl de bouillon (jusqu'au repère 1300 ml)
- 40 g de parmesan fraîchement râpé
- Sel

## La préparation

1. Placez tous les ingrédients sauf les pâtes, les haricots verts, le basilic, le persil et le parmesan dans la cuve. Assaisonnez selon vos goûts.
2. Sélectionnez le programme "Minestrone".
3. Ajoutez dans la cuve, 10 minutes avant la fin du programme, les haricots verts et les pâtes.
4. A la fin du programme, ajoutez les feuilles de basilic et le persil ciselés.
5. Servez bien chaud accompagné de parmesan râpé.







riviera&bar  
objets d'art culinaire

ARB S.A.S.  
Parc d'Activités "Les Découvertes"  
8 rue Thomas Edison  
CS 51079 - 67452 Mundolsheim Cedex  
Tél. : 03 88 18 66 18 - Fax : 03 88 33 08 51  
[www.riviera-et-bar.fr](http://www.riviera-et-bar.fr) - [info@arb-sas.fr](mailto:info@arb-sas.fr)