



Recettes Crues pour 30 Délicieux Repas du Soir



CRUDIVEGAN

30 MENUS DE MES MEILLEURES RECETTES CRUES, SAINES
ET COLORÉES
EXTRÊMEMENT LÉGÈRES, NOURRISSANTES ET GOÛTEUSES
RAPIDES À FAIRE (DE 5 À 15 MN)
FACILES À DIGÉRER
ET IDÉALES POUR LA SANTÉ!

CRUDIVEGAN.COM

NOTE IMPORTANTE

Il est illégal de réimprimer, vendre ou distribuer cette publication.

A moins d'avoir obtenu cet e-book de www.crudivegan.fr, vous avez une copie piratée.

Merci d'en informer amsantevegan@yahoo.fr

© 2012. TOUS DROITS RESERVES. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise, sous quelque forme que ce soit, électronique ou mécanique, étant inclus la photocopie, enregistrement ou par n'importe quel système de stockage ou de récupération, sans une autorisation expresse écrite, datée et signée par l'auteur. A l'exclusion d'un usage personnel.

Recettes Crues pour 30 Délicieux Repas du soir

Introduction

Les recherches scientifiques menées dans le monde entier prouvent que l'alimentation végétarienne, et plus encore, végétalienne, c'est-à-dire sans produit animal d'aucune sorte, est l'alimentation la plus adaptée au corps humain. D'un point de vue philosophique et émotionnel, c'est aussi le régime qui respecte la vie animale et dénonce le spécisme (défini comme une forme de discrimination envers d'autres espèces, au même titre que toute forme de domination d'un groupe sur un autre, comme le racisme, discrimination concernant la race, ou le sexisme, discrimination concernant le sexe).

L'alimentation crue et vegan est la meilleure alimentation possible capable de fournir tous les nutriments et vitamines utiles et nécessaires pour que notre corps fonctionne à merveille. Sans fatigue, sans surcharge, sans excès. Toutefois, pour obtenir ce résultat, il faut respecter quelques règles simples.

- Prendre des fruits gorgés d'eau pour se réhydrater le matin, des fruits sucrés pour se nourrir de calories utiles à midi, puis des fruits acides en fin d'après-midi, un peu avant le repas du soir qui sera à base de végétaux.
- Respecter le régime alimentaire basé sur les principes décrits par le docteur Graham¹, à savoir 80% minimum de sucres, 10% maximum de protéines et 10% maximum de graisse (% des calories quotidiennes absorbées, et non du poids des aliments).
- Respecter la règle de combinaison alimentaire, valable d'ailleurs dans toute alimentation, de ne pas combiner les sucres et le gras.

Le fait de diminuer drastiquement le nombre de calories provenant des graisses (ou lipides), procure très rapidement un mieux être significatif.

Le choix de l'alimentation crue engendre un changement rapide et bénéfique de l'énergie vitale et améliore la santé, souvent dans des proportions incroyables.

¹ Docteur Douglas Graham, auteur de [The 80/10/10 Diet](#)

Recettes crues et végétaliennes

Vous trouverez dans mon blog Crudivegan.fr tous les éléments pour comprendre comment fonctionne cette alimentation et ce mode de vie.

Dans ce livre de recettes, je vous propose 30 menus pour le repas du soir, comprenant une entrée et un plat. Plutôt que de faire deux chapitres distincts, j'ai pris le parti de présenter des repas du soir complets, afin de rendre plus facile la composition de la liste des courses, et la compréhension de l'équilibre des deux composantes du repas.

Rien n'empêche cependant de mélanger les entrées et les plats de journées différentes.

Il est important de varier les fruits et légumes au fil des jours, afin de profiter des différences nutritionnelles de chacun. Chaque saison apportant son lot de nouveaux végétaux, sentez-vous libre d'adapter les recettes avec les fruits de saison, en remplaçant judicieusement un fruit juteux par un autre.

Ces recettes ont toutes été testées et appréciées. Elles se font en 7 minutes en moyenne, 15 minutes tout au plus ! Elles apportent énormément de vitamines, minéraux et nutriments utiles, dans des compositions fraîches, colorées et très gouteuses. Je vous suggère de les réaliser juste avant le repas pour limiter les effets de l'oxydation et bénéficier de tous leurs bienfaits dans les meilleures conditions.

Recettes crues et végétaliennes

Ce sont toutes des recettes sans sel ajouté, et sans huile qui sont simples à réaliser et qui ne comportent des épices et des oignons que dans des quantités tout à fait raisonnables.

Vous aurez juste besoin d'un bon couteau et d'une planche à découper et d'un *blender*. Pas de *déshydrateur* ni d'autre équipement spécial.

Pour vous faciliter la tâche, j'ai aussi prévu à la fin de ce livre de vous proposer des idées pour les autres repas de la journée avec leurs calories, afin que vous puissiez les combiner ces repas du soir, dans l'esprit d'obtenir 1800 à 2000 calories par jour.

Notes concernant le soupes et smoothies :

1. Parfois les recettes demandent un fort mixage rapide. Si vous avez un Vita-Mix², il faut mettre en marche le mixeur, augmenter la vitesse de 1 à 10, puis passer en grande vitesse avec le bouton de gauche pendant quelques secondes. Pour éteindre, repasser en vitesse normale en rabaisant le levier de gauche, repasser de 10 à 1 et éteindre. On obtient ainsi un résultat très lisse et onctueux.
Mais parfois, je propose de mixer lentement, c'est-à-dire de rester en vitesse normale (ne pas toucher au bouton de gauche) et de monter le variateur de 1 à 4, puis jusqu'à 7 mais pas plus. Ceci afin de préserver les ingrédients d'une oxydation. Il est parfois utile et agréable aussi de ne pas obtenir un mélange trop fin.
Toutefois, toutes les recettes peuvent se faire avec un robot classique. Les morceaux devront juste être coupés plus petits pour lui faciliter la tâche et le mixage sera un tout petit peu plus long.
2. La différence entre soupe et smoothie m'a toujours parue étroite. Il s'agit bien de mixer des fruits entre eux, avec un peu d'eau, auxquels on peut (ou pas) ajouter des feuilles de salades, des légumes comme le cèleri, tomates, poivron, concombre, etc. et dans de très petites quantités des graines ou noix.
Libre à vous de les consommer au petit déjeuner, à midi, ou le soir !

² le [Vitamix](#) : Ce mixeur à haute vitesse pulvérise les fruits en 5 secondes, fabrique de la purée d'amande en un rien de temps, et donne de l'onctuosité aux soupes crues, sauces de salade, soupes chaudes avec des légumes très légèrement cuits à la vapeur, smoothies, glaces crues, pâtés crus de noix, houmous...

Notes concernant les salades :

1. Pour couper une salade en lanières, on commence par rouler des feuilles ensemble, cela donne un petit boudin, que l'on coupe en tranche avec le grand couteau.
2. Pour chaque recette le parti pris sera de faire un grand saladier de salade, quelque soit le nombre de personnes pour laquelle la recette est prévue. Toutefois, notez que l'on peut aussi diviser en nombre de part au fur et à mesure de l'élaboration de la recette, et dispatcher les ingrédients pour faire, dans des saladiers plus petits, des **salades individuelles**. Cette solution est très pratique quand on veut s'assurer d'avoir un nombre équilibré de chaque ingrédient. De plus cela permet une jolie décoration individuelle. Notez que la quantité de salade étant importante, il vaut mieux prendre de très grandes assiettes ou de petits plats plats !
3. Dans les recettes, le mot générique « *blender* » sera utilisé. Il pourra s'agir d'un *blender* classique, ou d'un gros *blender* de la marque Vita-Mix ou *Blentec*. Toutes mes recettes sont faites avec le *Vita-Mix*. Avec un *blender* classique, veillez à couper les ingrédients en petits morceaux avant de les ajouter.
4. Les tomates séchées utilisées dans ces recettes sont celles qui sont sèches, pas celles qui sont dans l'huile. Si vous possédez un déshydratateur, vous pouvez faire vos propres tomates séchées qui garderont la fraîcheur des tomates crues. Pour cela, couper chaque tomate en 6. Disposez-les sur grilles du déshydratateur, et mettez-le en route pour 24h, à 45°C. Les tomates séchées peuvent être gardées telles quelles dans un bocal, ou réduites en poudre dans un moulin à café par exemple.
5. Les sauces proposées dans chaque recette peuvent comporter des aliments gras ou pas. Elles seront indiquées SSG ou SAG, c'est-à-dire Sauce Sans Gras ou Sauce Avec Gras... Cela afin de vous proposer cette information rapidement, sans vous obliger à lire tous les ingrédients. Il est bon d'alterner les jours avec du gras ajouté avec des jours sans.
6. Les graines de chanvre (*hemp* en anglais) sont championnes pour leurs apports intéressants pour le corps : vitamine E, oméga3, AGL acide gamma-linolénique, du groupe des oméga6, riche en protéines avec les 9 acides aminés essentiels, très digestes.
7. En général, les recettes sont comptées pour deux personnes. Sauf cas précisé.
8. Les légumes et fruits doivent être lavés, bio ou pas. Mais s'ils sont bio, la peau peut être conservée car elle apporte des vitamines (courgettes, concombre, pomme, poire, etc.)

Notes concernant les spaghettis crus

Les pâtes sont remplacées par des spaghettis de légumes, réalisés avec le spiraliseur³. Cela prend 5 minutes à peine pour tout un plat de pâtes. Compter une courgette par personne.

On utilise en général des courgettes, mais on peut les faire aussi avec des concombres, des carottes ou des courges jaunes.

Les sauces à poser dessus sont nombreuses.

³ J'en ai un de la marque [Lurch](#). Grâce à ce petit jouet, on fabrique des "spaghettis" de courgettes, de carottes... de tout ce que vous voulez ! Il y a trois plaques, deux pour faire des "spaghettis" de tailles différentes et une pour couper en fines rondelles.

Il existe aussi le taille-légumes Joyce Chen, que je n'ai pas testé.

ATTENTION :

Le calcul des calories, glucides, protéines et lipides de chaque repas a été fait sur Cronometer.com. Il ne concerne que le repas du soir. Il ne tient pas compte des autres prises alimentaires de la journée, et il est donc normal de ne pas trouver ici les chiffres idéaux de 80% de glucides, 5-10% de protéines et 5-10% de lipides.

Les pourcentages de graisse de certaines journées sont très élevés : 34%...37%. Et en général, cela est dû à l'ajout d'un demi-avocat seulement ! Mais ce pourcentage sera bien inférieur lorsque, encore une fois, vous ajouterez les trois autres repas de fruits (et légumes éventuellement) sans gras du tout. Vous vous retrouverez alors avec un taux aux alentours des 10%-15% requis.

Ne pas oublier qu'un fruit contient déjà environ 5% de gras en lui-même.

Soir 1- Soupe de fraise-menthe et Rayon de soleil

Soupe de fraise-menthe



- 500g de fraises
- une petite poignée de menthe
- eau

Mixer le tout. On peut mixer par pulsion seulement si on désire garder des morceaux de fraises, ou mixer à fond pour avoir une vraie soupe.

En saison froide, remplacer les fraises par des framboises surgelées, décongelées ou des fraises si vous en trouvez.

Rayon de Soleil - SSG⁴



- 2 salades verte laitue à feuilles rouges
- 1kg d'abricots
- 2 oranges
- 2 nectarines



Couper la salade en lanières. Couper les abricots en 4, et les poser dessus dans le saladier.

Mixer dans un *blender* l'orange et les deux nectarines.

Arroser la salade de cette sauce.

En saison froide, remplacer les abricots par 2 kakis ou 1kg de mirabelles surgelées décongelées et les nectarines par 2 poires.

Calories du repas par personne : 493,5 kcals

Glucides par personne : 112,2 g soit 82,8%

Protéines par personne : 15,5 g soit 11%

Lipides par personne : 4 g soit 6,7%

⁴ Sauce Sans Gras

Soir 2- Soupe de tomate et Salade à la pistache

Soupe de tomate



- 1 kg de tomates
- 10 tomates séchées, trempées 10 mn avant dans un verre d'eau
- 1 poignée de basilic

Mixer les $\frac{3}{4}$ des tomates avec les tomates séchées et le basilic. Verser dans deux bols.

Couper le restant des tomates en petits dés avec le coupeur de légumes et les déposer sur les soupes. Décorer avec une feuille de basilic.

Salade à la pistache - SAG⁵



- 2 grosses laitues
- 3 tomates
- 1 concombre
- 60 g de pistaches (cruës bien sûr et sans sel)

Couper la laitue en lanières. La placer dans le saladier.

Eplucher le concombre. Couper un demi-concombre en spirales avec le spiraliseur. Les déposer sur la salade.

Mixer les tomates coupées en 2, avec l'autre demi concombre et les pistaches.

Verser la sauce dans le plat.

Calories du repas par personne : 392,4 kcals

Glucides par personne : 52,4 g soit 50%

Protéines par personne : 18,9 g soit 15,1%

Lipides par personne : 16,3 g soit 34,9%

⁵ Sauce Avec Gras

Soir 3- Gaspacho d'été et Un soir tout rouge

Gaspacho d'été

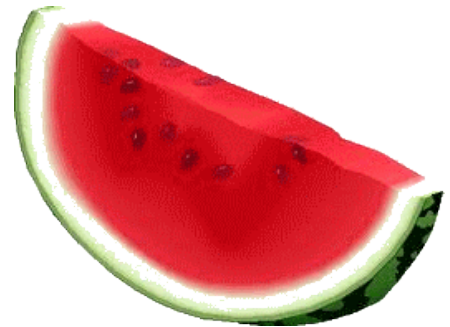


- 1 grosse pastèque
- 2 poivrons rouges
- 1 concombre
- 1 poignée de persil

Mixer les 2/3 de la pastèque avec un poivron rapidement. Ajouter 2/3 du concombre et le persil (en garder un tout petit peu pour plus tard).

Couper en petits morceaux le reste de pastèque et de concombre, et le poivron.

Verser le contenu du *blender* dans deux grands bols. Ajouter dessus les morceaux de fruits et le persil mis de côté.



Un soir tout rouge - SSG



- 2 laitues à feuilles rouges
- 40 tomates-cerises (550g)
- 100 g de tomates séchées, mises dans un bol d'eau, une demi-heure avant au moins.
- 2 concombres
- 1 sachet de mangues surgelées, décongelées (450 g)
- 1 bouquet de basilic

Couper la laitue.

Couper en deux les petites tomates et répartir sur la salade.

Egoutter les tomates séchées, et en mettre un tiers sur la salade.

Couper 1 concombre et 4 morceaux de mangues en petits morceaux, puis les déposer aussi sur le dessus de la salade.

Dans le *blender*, mixer le reste du basilic, l'autre concombre coupé en morceaux, le reste de la mangue et de la tomate séchée.

Verser sur la salade en laissant voir les ingrédients par endroits pour faire joli.

Calories du repas par personne : 585 kcals

Glucides par personne : 131,8 g soit 81,1%

Protéines par personne : 22,4 g soit 7,4%

Lipides par personne : 5,1 g soit 11,4%

Soir 4- Gaspacho toujours et Méli-Mélo

Gaspacho toujours



- 3 tomates
- 6 tomates séchées, trempées une heure avant dans un bol d'eau
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 poignée de basilic ou de coriandre
- Jus d'1 citron vert

Commencer par mixer les tomates fraîches avec les tomates séchées égouttées.

Ajouter le reste des ingrédients (garder quelques feuilles de basilic ou de coriandre) dans le *blender* et mixer à nouveau.

Mettre dans deux bols. Ajouter sur le dessus du basilic ou coriandre haché.

Méli-Mélo - SAG



- 2 laitues, ou romaines
- 150 g de cresson
- 150 g épinards (jeunes feuilles)
- 1 concombre
- 4 carottes râpées
- 3 poires
- 1 avocat
- 2 jus de citron
- 20 g d'aneth
- 20 g de persil



Couper les grandes feuilles de salade en petits morceaux.

Mélanger dans un saladier les 3 sortes de feuilles vertes.

Couper le concombre dans la longueur, puis le couper en rondelles. Cela donne des demi-rondelles de petite taille. Les déposer sur un des côtés de la salade.

Ajouter les carottes râpées à côté des concombres.

Peler, et couper en petits morceaux les poires. Les déposer aussi sur la salade, à côté des carottes (Si les poires sont bio, et si vous aimez, c'est très bon aussi avec la peau).

Ecraser l'avocat et l'arroser d'autant de citron que nécessaire pour obtenir une sorte de vinaigrette. Ajouter les herbes bien coupées.

Verser sur la salade.

Recettes crues et végétaliennes

Calories du repas par personne : 602 kcal

Glucides par personne : 108,5 g soit 64,8%

Protéines par personne : 20,3 g soit 9,2%

Lipides par personne : 18,7 g soit 26%

Soir 5- Soupe pour Jean et Laitue du Japon

Soupe pour Jean



- 4 mangues
- 4 tomates
- 2 oignons verts
- 1/2 concombre
- 2 tiges de céleri
- 1/2 poivron rouge
- 1 poignée de menthe

Mixer dans le *blender* les mangues et les tomates coupées.

Ajouter le reste des ingrédients déjà coupés en petits morceaux.

Mixer à faible vitesse afin de garder des morceaux de légumes.

Laitue du Japon - SSG



- 1 laitue et demi
- 2 mangues
- 0,5 cm de gingembre
- 100 g de feuilles de menthe
- 2 jus de citrons verts



Couper la laitue en lanières.

Mixer le reste des ingrédients, et arroser la salade.

Calories du repas par personne : 815,8 kcals

Glucides par personne : 195 g soit 85,8%

Protéines par personne : 20,5 g soit 7,2%

Lipides par personne : 6,8 g soit 7%

Soir 6- Soupe orange et Saga orange

Soupe orange - SAG



- Jus de 4 carottes (dans une centrifugeuse ou un extracteur de jus)
- 1 avocat
- 4 cuillères à soupe d'aneth
- 1 carotte râpée
- ½ poivron rouge

Mixer le jus de carottes avec l'avocat et l'aneth. Mettre la soupe dans deux bols.

Déposer sur chacun de la carotte râpée et des dés de poivron. Parsemer d'aneth.



Saga Orange - SAG



- 4 oranges
- 1 poivron rouge
- 1/8 d'oignon rouge (on peut en mettre plus selon les goûts)
- 300 g de jeunes pousses d'épinards
- 2 cuillères à soupe d'amandes
- Jus de 2 oranges
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de pomme
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre ou 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé (optionnel... si vous aimez...)

Peler les oranges et les couper en rondelles.

Couper le poivron en petits morceaux. Ceci se fait facilement avec un couteau ... j'aime beaucoup utiliser mon [coupeur de légumes](#)⁶ qui coupe tout en 5 secondes en morceaux tous identiques !

Couper le petit morceau d'oignon en lamelles.

Couper les amandes en fines lamelles avec un petit couteau.

Disposer amandes, oranges, poivron, oignon, épinards dans un saladier, Mélanger les jus d'oranges, le vinaigre, le sirop d'agave, le gingembre.

Puis verser la sauce dans le saladier Bien mélanger et servir.



⁶ Très pratique pour couper en cubes égaux tomates, concombres, cèleri, poivrons, pommes, etc.

Recettes crues et végétaliennes

Calories du repas par personne : 555,7 kcals

Glucides par personne : 95,4 g soit 64,5%

Protéines par personne : 14,5 g soit 7,9%

Lipides par personne : 18,3 g soit 27,7%

Soir 7- Soupe pour Chloé et Spaghettis sauce express

Soupe pour Chloé



- 500 g d'épinards
- 500 g de poivrons rouges
- 500 g d'oranges

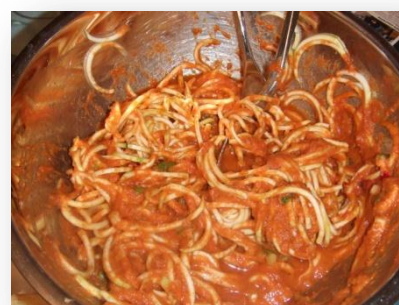
Mixer tous les ingrédients.

Spaghettis , Sauce express - SSG



- 2 courgettes en spaghettis
- 2 tomates
- 1 mangue crue ou décongelée
- Une poignée de coriandre

Mixer légèrement et poser sur les pâtes. Mélanger.



Calories du repas par personne : 409 kcal

Glucides par personne : 90 g soit 80,8%

Protéines par personne : 16,5 g soit 11,8%

Lipides par personne : 3,5 g soit 7,4 %

Je vous rappelle que le nombre de calories requis pour une journée se calcule sur tous les repas de la journée. Vous devez donc lorsque le repas du soir est plus léger comme ici, prévoir un petit-déjeuner ou un déjeuner plus copieux.

Allez voir à la fin de ce livre les propositions de repas qui peuvent vous donner des idées !

Soir 8- Soupe pour Claire et Wraps faciles

Soupe pour Claire



- 4 tomates
- 2 poivrons rouges
- Jus d'1 citron vert
- 4-5 feuilles de basilic

Mixer le tout dans le *blender* tout doucement pour laisser des morceaux de légumes.

Wraps faciles - SAG



- 1 avocat
- 1 petit chou-fleur
- 1 citron
- 1 oignon vert (longs oignons à feuilles vertes)
- 1 laitue



Mixer le chou-fleur dans un robot ménager jusqu'à obtenir une semoule fine.
Ajouter l'avocat et le jus de citron et mixer à nouveau l'ensemble.
Mettre dans un bol et mélanger à la cuillère avec les oignons verts émincés.
Garnir les feuilles entières de la laitue avec une ou deux cuillères de cette préparation.

Calories du repas par personne : 438,6 kcals

Glucides par personne : 65,1 g soit 53,1%

Protéines par personne : 19,3 g soit 11,6%

Lipides par personne : 18,5 g soit 35,3%

Soir 9- Soupe de baies et Poire Basilic

Soupe de baies



- 225 g de myrtilles fraîches ou surgelées décongelées
- 225 g de mûres fraîches ou surgelées décongelées
- 225 g de framboises fraîches ou surgelées décongelées
- 225 g de laitue

Mixer tous les ingrédients et servir dans un bol avec quelques baies entières pour décorer.

Poire basilic - SSG



- 1 salade grosse romaine
- 150 g épinards (1 sachet)
- 2 grands concombres
- ½ poivron jaune
- 2 oignons verts
- 4 poires
- 3 branches de basilic



Couper la romaine en lanières. La déposer dans un saladier.

Mélanger les feuilles d'épinards avec la romaine.

Ajouter le demi-concombre en petits dés, puis le demi-poivron en petits dés aussi.

Ajouter les 2 oignons en rondelles (le blanc et les feuilles)

Couper la poire en petits morceaux à éparpiller sur la salade.

Mixer le basilic avec 3 poires épluchées et épépinées, et le grand concombre épluché et coupé grossièrement. Bien mixer pour obtenir une sauce fine.

Répartir la sauce sur le plat.

Calories du repas par personne : 520,2 kcals

Glucides par personne : 119,5 g soit 84,1%

Protéines par personne : 14,4 g soit 8,1%

Lipides par personne : 4,7g soit 7,8%

Soir 10- Soupe d'ananas et Salade Pesto

Soupe d'ananas



- 1 ananas frais ou 1 sachet d'ananas surgelé décongelé
- 1 gros poivron rouge
- 1 grosse tomate ou 2 petites
- 1 peu d'aneth

Couper grossièrement les 3 ingrédients et les mixer pour obtenir un jus homogène.

Répartir dans des bols. Garnir avec des brins d'aneth.



Salade Pesto - SAG



- Une grosse salade laitue ou scarole
- 6 tomates
- 100 g de tomate séchées, mises dans un bol d'eau, une demi-heure avant au moins.
- 2 bonnes poignées de roquette
- une branche de céleri
- Un bouquet de basilic
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre (*hemp*) (14 g)

Couper la laitue en lanières. La mettre dans le saladier.

Couper la moitié des tomates en petits morceaux, et parsemez la salade avec.

Couper la moitié des tomates séchées, après les avoir égouttées, en petites lanières. Les parsemer aussi sur la salade.

Débarrasser le céleri de ses feuilles, le couper en 2. Couper une moitié en fine petites tranches et les déposer sur la salade.

Dans le *blender*, mettre le reste des tomates en gros morceaux, les feuilles de basilic. Mixer quelques secondes pour avoir un jus.

Ajouter la roquette, et les tomates séchées restantes. Mixer à nouveau.

Ajouter le céleri et les graines. Mixer.

Verser ce beau jus vert sur la salade.

Recettes crues et végétaliennes

Calories du repas par personne : 416,2 kcals

Glucides par personne : 88,3 g soit 77,3%

Protéines par personne : 14,9 g soit 12,2%

Lipides par personne : 5,8 g soit 10,5%



Soir 11- Soupe découverte et Semoule à la mexicaine

Soupe découverte



- 3 tomates
- 2 dattes sans les noyaux
- 4 tomates séchées
- 2 cuillères à soupe de coriandre
- 200 g d'épinards
- 1 épi de maïs cru

Mixer à petite vitesse les 4 premiers ingrédients.

Ajouter les épinards et mixer à nouveau en poussant avec le poussoir à faible vitesse, pas plus de 7, pour ne pas trop oxyder la salade (si vous avez un *blender* avec poussoir, sinon, vous pouvez pousser la salade vers le bas avec une tige de céleri).

Disposer la soupe dans deux bols.

Couper les grains de maïs et les déposer sur le dessus des soupes.

Semoule à la mexicaine - SSG



- 1 petit Chou-fleur réduit en semoule dans le robot ménager avec la lame en S, jusqu'à obtenir une semoule fine.
- 2 cuillères à soupe d'oignons verts hachés
- 500 g de courgettes en petits dés (coupeur de légumes idéal)
- 1 poivron rouge en dés (idem)
- Poudre de chili
- **Sauce** mixée dans le *blender* de :
 - 500 g de tomates
 - 1 cuillère à soupe et demi de vinaigre de cidre
 - 1 cuillère à soupe de sirop d'agave ou 2 petites dattes 125 g de basilic
 - 4 tomates séchées trempées dans l'eau une heure avant
 - 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol avec une cuillère.

Calories du repas par personne : 448,8 kcals

Glucides par personne : 97,7 g soit 78,7%

Protéines par personne : 23,7 g soit 13,3%

Lipides par personne : 4,3 g soit 8,1%

Soir 12- Soupe délicieuse et Wraps ultra rapides

Soupe délicieuse - SAG



- ½ avocat
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 2 poignées de mesclun ou d'épinards ou de mâche
- 1 cuillère à soupe de coriandre hachée
- 1 jus de citron vert



Mixer à faible intensité les 3 premiers ingrédients. Une fois bien liquéfiés, ajouter les feuilles et la coriandre. Mixer à nouveau doucement en enfonçant gentiment les feuilles avec le poussoir. Puis ajouter le citron et remixer pour bien l'incorporer.

Wraps ultra rapides



- 4 bananes
- 8 ou 10 feuilles de laitue

Couper les bananes en 2.

Les rouler dans les feuilles entières de laitue.

C'est le meilleur des sandwiches !

Calories du repas par personne : 721,6 kcals

Glucides par personne : 144,9 g soit 72,4%

Protéines par personne : 15,3 g soit 6,3%

Lipides par personne : 18,3 g soit 21,3%

Soir 13- Soupe sucrée de saison et salade surprise

Soupe sucrée de saison



- 6 poires (ou 6 pêches ou 6 nectarines suivant la saison)
- 2 tomates
- 1 grand concombre sans la peau
- 1 bouquet d'aneth

Couper en gros morceaux les fruits.

Mixer le tout.

Salade surprise – SSG



- 400 g de mesclun
- 1 concombre pelé
- 2 oignons verts
- 2 oranges
- 1 petit ananas
- 2 tiges de céleri

Couper le concombre et les oignons en rondelles fines.

Peler et couper les oranges en rondelles fines.

Déposer dans le saladier (ou 2 grandes assiettes) la salade, puis le concombre, parsemer d'oignons, puis d'oranges.

Mixer l'ananas et le céleri, et verser sur le plat.

Calories du repas par personne : 688,7 kcals

Glucides par personne : 172,2 g soit 89,8%

Protéines par personne : 12,9 g soit 6,6%

Lipides par personne : 2,9 g soit 3,6%

Soir 14- Jus reconstituant et Salade généreuse

Jus reconstituant



- 450 g de raisin rouge (sans la tige)
- 170 g de myrtilles surgelées
- Une poignée d'épinards
- 3 tiges de céleri

Couper les branches de céleri en plusieurs petits tronçons.

Mixer le tout dans le *blender* pour obtenir un jus bien lisse.

Salade généreuse - SAG



- 1 laitue et demi
- 4 tomates
- 1 avocat
- 1 banane
- 1 datte
- 2 cuillères à soupe de myrtilles



Couper la laitue en lanières.

Couper les tomates en rondelles.

Répartir dans deux grandes assiettes la laitue, puis les tomates, puis 1/2 avocat en 6 lanières (1/2 par personne)

Mixer la banane, la datte avec le demi-avocat restant. Ajouter d'eau pour obtenir la consistance désirée. Arroser le saladier de cette sauce.

Déposer au centre les cuillères de myrtilles.

Calories du repas par personne : 863,5 kcals

Glucides par personne : 172,8 g soit 72,8%

Protéines par personne : 25,9 g soit 8,3%

Lipides par personne : 19,4 g soit 18,9%

Soir 15- Soupe mangue et Spaghettis aux herbes

Soupe mangue



- 4 mangues
- 1 verre d'eau
- 1 bouquet de persil
- 200 g de jeunes pousses d'épinards

Mixer les mangues avec l'eau, tout doucement pour ne pas oxyder les mangues.

Mixer poignée par poignée les épinards et le persil.

Ajouter de l'eau si besoin.



Spaghettis aux herbes - SSG



- 2 courgettes en spaghettis
- 1/2 bouquet de menthe
- 1/2 bouquet de persil
- jus de 2 citrons

Couper les herbes. Les mêler au jus de citrons. Ajouter aux pâtes et bien mélanger.

Souvent, je présente ces spaghettis sur de la laitue.

Calories du repas par personne : 469,8 kcals

Glucides par personne : 115,1 g soit 86,9%

Protéines par personne : 10,8 g soit 6,8%

Lipides par personne : 3,5 g soit 6,3%

Soir 16- Soupe douce et Saga pamplemousse

Soupe douce



- 3 tomates
- 2 mangues
- 2 tiges de céleri
- 2 poignées de pousses d'épinards
- Jus de citron

Tout mixer assez rapidement pour ne pas oxyder les mangues qui pourraient se noircir.

Saga Pamplemousse – SAG



- 300 g de mâche
- 2 pamplemousses
- 1 jus de citron vert
- 3 cuillères à soupe de graines de chanvre.



Couper le pamplemousse en quartiers en enlevant les peaux.

Déposer la mâche sur de grands assiettes plates et les quartiers de pamplemousse de dessus.

Arroser de jus de citron.

Saupoudrer de graines de chanvre.

Calories du repas par personne : 402,3 kcal

Glucides par personne : 83,3 g soit 74,2%

Protéines par personne : 13,1 g soit 10,3%

Lipides par personne : 7,1 g soit 15,5%

Soir 17- Soupe de courgettes et Salade colorée

Soupe de courgette



- 2 courgettes pas trop grosses
- 2 tomates
- 2 carottes
- 2 dattes
- 1 tige de céleri

Couper les légumes en morceaux pour faciliter le travail du *blender*.

Mixer le tout.

Salade colorée -SSG



- 1 salade
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 500 g de prunes quetsches
- 4 pêches
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Quelques feuilles de menthe



Couper la salade.

Couper en petits dés les tomates et le poivron, avec le coupeur de légumes.

Mélanger et mettre le tout dans le saladier.

Ajouter des demi-quetsches.

Mixer dans le *blender* les pêches et le vinaigre.

Arroser la salade. Parsemer de menthe.

Calories du repas par personne : 506,9 kcals

Glucides par personne : 117 g soit 84,1%

Protéines par personne : 15,9 g soit 8,9%

Lipides par personne : 4,2 g soit 7%

Soir 18- Soupe épaisse et Verte Prairie

Soupe épaisse



- 2 concombres
- 2 petites courgettes ou une grosse
- 2 tomates
- 2 poivrons rouges petits ou 1 gros
- 2 tiges de céleri



Mixer le tout en poussant avec l'agitateur, à faible vitesse. Ne pas chercher à obtenir une soupe lisse, mais laisser des morceaux de légumes.

Verte Prairie - SAG



- 200g de roquette
- 200g d'épinards (jeunes pousses)
- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 tige de céleri branche
- 1 courgette
- 8 kiwis
- 1 avocat
- 2 mangues
- jus de 2 citrons verts

Couper les tomates en rondelles, et le poivron en fines petites lamelles.

Couper le céleri en fines lamelles.

Avec le [spiraliseur](#), j'ai coupé la courgette en rondelles, en ayant fendu la courgette tout le long jusqu'à son milieu, pour obtenir ensuite des demi-lunes. Si on n'a pas de spiraliseur, on coupe la courgette en rondelles fines... Moi, j'aime jouer avec ce petit ustensile, mais cela n'a rien d'obligatoire !

Couper les kiwis en rondelles fines.

Dans une grande assiette (moi, j'utilise des plats car les quantités sont importantes) disposer les deux salades mélangées, puis poser harmonieusement les autres ingrédients, en finissant par les kiwis.

Dans le *blender*, mettre l'avocat épluché en morceaux et les mangues coupées en petits bouts. Mixer avec le jus de citron. Ajouter un peu d'eau, remixer.

Verser la sauce crémeuse sur la salade.

Recettes crues et végétaliennes

Calories du repas par personne : 630,8 kcals

Glucides par personne : 109,6 g soit 62,9%

Protéines par personne : 22,7 g soit 10,2%

Lipides par personne : 20,2 g soit 26,9%

Soir 19- Soupe pour Catherine et Concombres au cumin

Soupe pour Catherine



- 2 mangues
- 500 g de fraises
- 1/2 ananas
- Quelques feuilles de menthe



Mixer les mangues et les fraises.

Couper l'ananas en petits dés à répartir sur les bols de soupe.

Décorer de feuilles de menthe.

Concombres au cumin- SSG



- 2 concombres émincés finement
- 1 oignon émincé finement
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de graines de cumin ou d'aneth ou d'anis
- Une laitue

Mettre le tout dans un saladier.

Servir en écumant sur un lit de salade.

Calories du repas par personne : 560,3 kcal

Glucides par personne : 136,1g soit 84,1%

Protéines par personne : 15,9 g soit 8,9%

Lipides par personne : 4,2 g soit 7%

Soir 20- Soupe que tout le monde aime et Salade aux noix

Soupe que tout le monde aime



- 4 tomates romaines
- 2 mangues surgelées
- 1 poivron rouge
- 1 banane
- Coriandre

Mixer les fruits et légumes coupé en morceaux.

Saupoudrer de coriandre.

Salade aux noix-SAG



- 1 laitue coupée en lanières
- 2 carottes râpées
- 4 tomates en rondelles
- 2 pommes
- 2 cuillères à soupe de noix
- 2 tomates
- 1 tige de céleri



Mettre la laitue dans la saladier.

Ajouter la carotte râpée, les pommes coupées en dés, les 4 tomates.

Dans le *blender*, mixer les 2 tomates avec le céleri coupé en 4 ou 5 et les noix.

Ajouter un peu d'eau si besoin.

Arroser la salade avec la sauce aux noix.

Calories du repas par personne : 637,5 kcals

Glucides par personne : 131g soit 74,7%

Protéines par personne : 16,7 g soit 17,7%

Lipides par personne : 13,5g soit 7,5%

Soir 21- Soupe d'épinards sucrés et Salade de mâche et pommes

Soupe d'épinards sucrés



- 2 mangues en morceaux
- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 1 sachet de pousses d'épinards

Dans le *blender* mixer les tomates, le poivron et les mangues.

Ajouter les épinards et mixer par à-coup.

Salade de mâche et pommes-SSG



- 2 sachets de mâche ou 200 g de mâche en vrac
- 4 pommes
- 4 tomates
- 1 mangue
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'eau
- aneth

Couper les pommes en rondelles.

Les déposer sur la mâche.

Mixer les tomates, la mangue, le vinaigre et l'eau.

Arroser la salade. Saupoudrer d'aneth.



Calories du repas par personne : 606,3 kcals

Glucides par personne : 145,4g soit 86,7%

Protéines par personne : 15,5 g soit 7,1%

Lipides par personne : 4,4 g soit 6,2%

Soir 22- Soupe d'été et Salade mexicaine

Soupe d'été



- 2 tomates
- 1 concombre
- 6 pêches blanches
- Jus d'un citron

Mixer le tout.

Salade Mexicaine- SAG



- 2 sachets d'épinards
- 3 carottes râpées
- 1 gros avocat
- 1 épis de maïs cru, épépiné ou une boîte de maïs bio
- 2 tomates coupées en rondelles
- 1 poivron jaune ou rouge, coupé en petits dés
- 1 concombre pelé et épépiné, coupé en petits cubes
- 1 citron jaune et 1 vert
- 1 bouquet de coriandre, hachée



Mettre dans un bol les tomates, poivrons, concombre, coriandre et maïs.
Recouvrir de jus de citron jaune et bien mélanger.

Disposer les épinards dans 2 grands bols.

Ajouter les carottes râpées.

Ecraser à la fourchette chaque avocat avec du citron vert. Déposer sur chaque salade.

Bien mélanger chaque salade.

Déposer sur le dessus les légumes marinés dans le citron.

Servir rapidement.

Calories du repas par personne : 556 kcal

Glucides par personne : 98,5g soit 63,4%

Protéines par personne : 16,5 g soit 8,8%

Lipides par personne : 18,4 g soit 27,8%

Soir 23- Soupe de betteraves et Salade pamplemousse

Soupe de betterave



- 1 grosse betterave rouge crue
- 3 tomates
- 200 g de fraises



Couper la betterave pour faciliter le travail du *blender*.

Mixer avec les tomates et les fraises.

Décorer avec de la coriandre.

Variation en période froide : remplacer les fraises par 2 poires. C'est délicieux aussi !

Salade pamplemousse - SSG



- 2 pamplemousses
- 200 g de pousses d'épinards
- Jus de 2 oranges
- 2 mangues
- 2 branches de cèleri
- Persil

Couper le pamplemousse en morceaux et enlever la peau.

Les déposer sur les épinards dans un saladier.

Couper les mangues et le cèleri en petits morceaux.

Parsemer sur la salade.

Arroser avec le jus des oranges et bien mélanger le tout dans le saladier.

Calories du repas par personne : 480,9 kcal

Glucides par personne : 114,4g soit 86,8%

Protéines par personne : 12,5 g soit 7,7%

Lipides par personne : 3,2 g soit 5,6%

Soir 24- Soupe parfaite et Salade mixée

Soupe parfaite



- 6 tomates
- 1 bouquet de basilic

Mixer ensemble.



Salade mixée - SAG



- 2 tomates
- 2 concombres
- 1 jus de citron
- 4 poignées de laitue ou d'épinards
- 2 oignons verts (les tous petits oignons fins, avec leurs feuilles)
- 3 tiges de cèleri
- 1 avocat
- Quelques branches de persil
- Un peu de flocons d'algues (salade du pêcheur) Optionnel.

Commencer par mixer doucement (niveau 4 ou 5) les tomates et le concombre coupé grossièrement, pour obtenir un jus.

Ajouter le jus de citron et les oignons coupés en 3. Le cèleri coupé en gros morceaux, et l'avocat. Mixer.

Ajouter une poignée de salade. Mixer très doucement. On peut aller jusqu'à 7 mais pas au-delà pour ne pas oxyder la salade. Faire la même chose pour les deux autres poignées de salade.

Verser dans 2 bols. Déposer dessus quelques feuilles de persil. Et des algues sèches pour ceux qui aiment.

Puis couper en dés le concombre restant et répartir sur les deux bols.

Calories du repas par personne : 382 kcals

Glucides par personne : 58,4g soit 52,5%

Protéines par personne : 13,5 g soit 9,5%

Lipides par personne : 17,4 g soit 38,1%

Soir 25- Pâté de noix et Salade d'accompagnement

Pâté de noix- SAG



- 125 g de noix
- Jus d'1 citron
- 1 cuillère à café de chili
- 2 oignons verts hachés
- 1 poivron rouge haché
- 6 tomates séchées mises dans de l'eau une heure avant

Mettre les noix et le citron dans un robot ménager, et mixer.

Ajouter le reste des ingrédients et mixer.

Déposer des cuillères de ce mélange sur des feuilles de salade.



Salade d'accompagnement – SSG



- 2 laitues à feuilles rouges
- 1 kg de tomates cerises (ou à défaut de tomates rondes)
- 200 g de tomates séchées, mises dans un verre d'eau 1/2 heure avant
- 2 mangues
- 1 bouquet de basilic

Faire la sauce en mixant 300 g de tomates cerises (ou 4 tomates) avec les deux mangues et le basilic.

Laver et couper la laitue rouge.

Couper les tomates cerises restantes en deux.

Egoutter les tomates séchées et les couper en petits morceaux.

Parsemer la salade des tomates, et arroser de la sauce.

Calories du repas par personne : 560 kcals

Glucides par personne : 82g soit 53,3%

Protéines par personne : 20,5 g soit 10,2%

Lipides par personne : 24,4 g soit 36,5%

Soir 26- Soupe d'hiver et Salade de montagne

Soupe d'hiver



- 2 poires
- 2 pommes
- 2 kiwis
- Jus d'1 orange

Tout mixer.

Salade de montagne - SAG



- 2 laitues à feuilles rouges
- 1 concombre
- 1 courgette coupée en spaghettis avec le spiraliseur
- 20 tomates cerises
- 50 g de noix de Grenoble, ou de noix de macadamia ou 4 cuillères à soupe de graines de chanvre.
- Jus de citron
- 125 ml d'eau.



Couper le concombre en rondelles fines.

Mettre sur la salade, le concombre, les spaghettis, et les tomates cerises coupées.

Dans un *blender*, mixer les noix, le citron et l'eau pour obtenir une sauce crémeuse.

Verser sur le tout et mélanger.

Calories du repas par personne : 661,1 kcals

Glucides par personne : 85,3g soit 47,5%

Protéines par personne : 16 g soit 8,5%

Lipides par personne : 34,7 g soit 44%

Soir 27- Soupe orange et Wraps japonais

Soupe orange



- 4 oranges
- 1 ananas
- Quelques brins d'aneth

Mixer les oranges entières après avoir enlevé les pépins, avec ½ ananas.

Verser dans des bols.

Couper l'ananas restant en dés. Et les répartir sur les soupes.

Mettre de l'aneth dessus.

Wraps japonais - SAG



- 1 avocat
- 1 petit chou-fleur
- 1 citron
- Feuilles de Nori vertes crues (pas celles qui sont toastées)
- 1 carotte en bâtonnets
- 1 poivron rouge en bâtonnets
- 1 concombre en bâtonnets
- Alfalfa germé (optionnel)
- Gingembre râpé (optionnel)



Mixer le chou-fleur dans un robot ménager jusqu'à obtenir une semoule fine.

Ajouter l'avocat et le jus de citron et mixer à nouveau l'ensemble pour obtenir une purée.

Mettre dans un bol.

Poser la feuille de nori sur le tapis à rouler les suhi.

Déposer dessus un peu du mélange sur le côté proche de vous, en laissant 5 cm de vide au dessus.

Déposer des bâtonnets de légumes au centre du « riz » de chou-fleur, et l'alfalfa dessus et le gingembre.

Rouler la feuille de nori et attacher tout le long la feuille fermée sur son contenu avec un doigt mouillé.

Couper la feuille avec un très bon couteau en 8. Déposer les sushi sur un plat, tranche vers le haut.

Recommencer avec une autre feuille...

Parsemer de graines de sésame noir (optionnel).

Recettes crues et végétaliennes

Calories du repas par personne : 638,2 kcals

Glucides par personne : 125,9 g soit 71,1%

Protéines par personne : 14,6 g soit 6,8%

Lipides par personne : 16,9 g soit 22,2%

Soir 28- Soupe salée et Salade protéinée

Soupe salée



- 4 tomates
- 2 oignons verts
- 8 tiges de céleri
- 1/2 concombre
- Thym

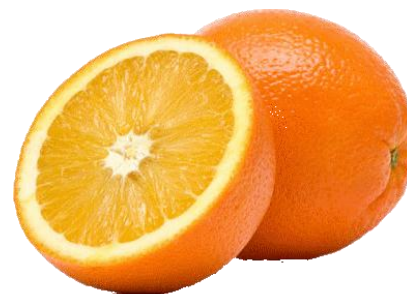
Couper les tomates en 2, les oignons en 4, les tiges de céleri en petits morceaux (pour faciliter de mixage) et le concombre en 4.

Mixer le tout dans l'ordre des ingrédients. Ajouter un verre d'eau si besoin.

Salade protéinée - SAG



- 250 g de jeunes pousses d'épinards
- 6 oranges
- 60 g de noix
- 2 tiges de céleri ou 1 concombre



Couper 4 oranges en rondelles et couper 1 tige de céleri en rondelles fines.

Les poser sur la salade et parsemer avec quelques noix.

Mixer les noix restantes avec le jus de 2 oranges et le céleri. Ajouter un peu d'eau si besoin.

Arroser la salade de la sauce.

Calories du repas par personne : 511,5 kJ

Glucides par personne : 78,3 g soit 56,2%

Protéines par personne : 16,8g soit 10,1%

Lipides par personne : 20,6 g soit 33,7%

Soir 29- Soupe verte et Paniers de semoule

Soupe verte



- 4 tomates
- 1 concombre
- 2 tiges de céleri
- 2 oignons verts
- 2 grosses poignées de salade verte
- Coriandre

Couper les tomates en 2.

Couper le concombre en grosses rondelles.

Couper le céleri et les oignons verts en 4 ou 5.

Mixer le tout.

Ajouter la salade et la coriandre et remixer.

Mettre dans deux bols. Saupoudrer d'un peu de coriandre.

Paniers de semoule - SAG



- 1 salade verte, romaine ou laitue
- ½ chou-fleur
- 2 cuillères à soupe de radis en lamelles
- 125 g de tomates cerises
- ½ concombre
- 4 noix de pecan pour décorer

- Sauce :
 - 2 cuillères à soupe de noix de pecan
 - 2 tomates
 - 1 tige de céleri



Dans le *blender*, mixer tous les ingrédients de la sauce.

Dans le robot ménager réduire le chou-fleur en semoule.

Mettre la semoule dans un saladier et ajouter les radis, les tomates cerises coupées en 2, le concombre coupé en petits cubes et la sauce.

Bien mélanger.

Sur de grandes feuilles entières de salade, déposer 2 cuillères à soupe du mélange, décorer avec des noix de pécan.

Recettes crues et végétaliennes

Calories du repas par personne : 452,8 kcals

Glucides par personne : 57,3 g soit 45,6%

Protéines par personne : 18,1g soit 11,4%

Lipides par personne : 23,2 g soit 43%

Soir 30- Soupe rose et Délices au Pâté végétalien

Soupe rose



- 4 tomates
- 1 concombre
- 2 tiges de céleri
- 2 pommes

Tout mixer ensemble.

Délices aux Pâté végétalien -SAG



- 4 carottes râpées
- 4 cuillères à soupe de purée d'amande
- 2 cuillères à soupe de curry
- un jus de citron
- 3 oignons verts
- 2 cuillères à soupe de flocons d'algues (facultatif)

- 2 poivrons rouges ou oranges
- Feuilles de laitue



Dans le *blender*, mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Déposer ce pâté sur des feuilles de salade, ou dans des moitiés de poivron rouge ou orange.

Calories du repas par personne : 456,8 kcals

Glucides par personne : 66 g soit 53,9%

Protéines par personne : 14,4g soit 9,9%

Lipides par personne : 19,7 g soit 36,2%

Idées de petits déjeuners, déjeuners, et goûter et leurs calories

Au petit déjeuner et au déjeuner, les repas sont à peu près identiques et interchangeables.

Entre 16h et 18h, un petit en-cas de fruits est parfois nécessaire pour compléter la journée.

Un apport de 2000 calories est, en moyenne, nécessaire pour une journée entière. Vos propres besoins peuvent être calculés sur Cronometer.com ou Fitday.com.

Un fruit

6 pêches	585 calories
5 poires	516 calories
8 oranges	493 calories
5 kakis	588 calories
800 g de raisin	552 calories
3 mangues	605 calories
5 bananes	525 calories
7 pomme	541 calories
½ grosse pastèque	680 calories
1 gros melon	280 calories
500 g cerises	250 calories

Smoothies de fruits (ajouter de l'eau en fonction de vos désirs de consistance)

7 Bananes seules	730 calories
6 Bananes et poignées de myrtilles	675 calories
6 Bananes et laitue	654 calories
7 bananes et 5 tiges de céleri	760 calories

Recettes crues et végétaliennes

5 bananes et 350 g de fraises	670 calories
5 mangues, 4 oranges et une romaine	960 calories
5 bananes, 350 g myrtilles et 340 g d'épinards	628 calories
2 bananes, 5 dattes Medjool	543 calories
3 bananes, 1 orange entière, 30 g de graines de chanvre	547 calories
3 bananes, 1 orange entière, 30 g de graines de chia	527 calories

Salades de fruits

3 petites papayes, 3 oranges, 3 kiwis	700 calories
700 g de fraises et 700 g de raisins	712 calories
12 dattes deglet et 6 pommes	700 calories
8 dattes Medjool et 1 concombre en rondelles	560 calories
½ ananas, 2 clémentines, 2 kiwis	380 calories
3 kiwis et 2 oranges	300 calories

Recettes crues et végétaliennes

TABLE DES MATIERES

Introduction	3
Notes concernant le soupes et smoothies	6
Notes concernant les salades :	7
Notes concernant les spaghettis crus	8
Soir 1- Soupe de fraise-menthe et Rayon de soleil.....	10
Soir 2- Soupe de tomate et Salade à la pistache	11
Soir 3- Gaspacho d'été et Un soir tout rouge	12
Soir 4- Gaspacho toujours et Méli-Mélo	13
Soir 5- Soupe pour Jean et Laitue du Japon	15
Soir 6- Soupe orange et Saga orange	16
Soir 7- Soupe pour Chloé et Spaghettis sauce express	18
Soir 8- Soupe pour Claire et Wraps faciles	19
Soir 9- Soupe de baies et Poire Basilic	20
Soir 10- Soupe d'ananas et Salade Pesto.....	21
Soir 11- Soupe découverte et Semoule à la mexicaine	23
Soir 12- Soupe délicieuse et Wraps ultra rapides	24
Soir 13- Soupe sucrée de saison et salade surprise.....	25
Soir 14- Jus reconstituant et Salade généreuse	26
Soir 15- Soupe mangue et Spaghettis aux herbes	27
Soir 16- Soupe douce et Saga pamplemousse.....	28
Soir 17- Soupe de courgettes et Salade colorée	29
Soir 18- Soupe épaisse et Verte Prairie	30
Soir 19- Soupe pour Catherine et Concombres au cumin	32
Soir 20- Soupe que tout le monde aime et Salade aux noix	33
Soir 21- Soupe d'épinards sucrés et Salade de mâche et pommes	34
Soir 22- Soupe d'été et Salade mexicaine.....	35
Soir 23- Soupe de betteraves et Salade pamplemousse	36
Soir 24- Soupe parfaite et Salade mixée	37
Soir 25- Pâté de noix et Salade d'accompagnement.....	38
Soir 26- Soupe d'hiver et Salade de montagne.....	39
Soir 27- Soupe orange et Wraps japonais.....	40
Soir 28- Soupe salée et Salade protéinée	42
Soir 29- Soupe verte et Paniers de semoule.....	43
Soir 30- Soupe rose et Délices au Pâté végétalien	45
Idées de petits déjeuners, déjeuners, et goûter et leurs calories	46

Recettes crues et végétaliennes

Merci beaucoup d'avoir acheté mon livre de recettes. J'espère que vous l'appréciez ☺

Pour connaître les principes de cette alimentation vérifiez que vous avez téléchargé mes deux petits livrets « 7 secrets de l'alimentation crue, végétalienne et faible en gras » et « une semaine de menus crus ». Ils sont téléchargeables sur <http://www.crudivegan.fr>

Bonne alimentation à tous,
Anne-Marie Bouhélier



Recettes crues et végétaliennes

