
Crudivegan, la santé et l'énergie !

Vivre en pleine santé grâce à l'alimentation végétale et crue.



Recettes de Sauces Spaghettis

Pour des spaghettis de courgettes, concombre et/ou carottes.

Si vous n'avez pas de [spiraliseur](#), pas de panique, on peut aussi faire des sortes de pâtes plates avec l'économiseur (ou couteau éplucheur).

Les ingrédients seront mixés dans le « blender ». Ajouter un peu d'eau si besoin pour un blender classique de plus faible intensité que le Vita Mix.

Sauce tomate de la vidéo

- 4 tomates ou 2 tomates fraîches et 2 tomates séchées
- 4 dattes ou 2 cuillères à soupe de raisins secs
- Basilic

Sauce tomate relevée

- 4 tomates ou 2 tomates fraîches et 2 tomates séchées
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 4 dattes
- ¼ d'oignon

Sauce tomate provençale

- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 4 dattes
- ½ citron vert
- 1 pincée de cumin (optionnel)
- 1 cuillère à soupe d'herbes de provence

Sauce orange... originale !

- 1 orange
- 1 citron vert
- 1 cuillère de menthe ciselée
- 1 cuillère d'aneth ciselée
- 2 tiges de céleri

Sans oublier la Sauce express (soir 7 du livre de recettes crues)

Vous trouverez 26 recettes de « [Sauces Salades](#) » dans le livret qui vous est offert avec l'achat du livret « [Recettes Crues pour 30 Délicieux Repas du Soir](#) »

Bon appétit !