

YOGA CULINARIA  
Les recettes de  
l'Arbre qui marche



COLLECTION ETE

ÊTRE CLAIR DANS SES PENSÉES ET SES ACTES, ÊTRE EN PAIX AVEC CE QUE L'ON  
VIT, SANS DÉSIRER PLUS OU AUTRE CHOSE, PRATIQUER AVEC ARDEUR,  
APPRENDRE À SE CONNAÎTRE ET À AGIR DANS LE MOUVEMENT DE LA VIE, TELLES  
SONT LES RÈGLES DE VIE QUE PROPOSENT LE YOGA ET L'AYURVEDA.

# Index

<b>Introduction</b>	<b>01</b>
<b>Les grandes principes de la nutrition ayurvédique</b>	<b>02</b>
<b>Le régime Pitta</b>	<b>03</b>
<b>Les petits déjeuners</b>	<b>05</b>
<b>Les soupes d'été</b>	<b>09</b>
<b>Les sides et les sauces</b>	<b>11</b>
<b>Les plats</b>	<b>15</b>
<b>Les desserts</b>	<b>21</b>
<b>Les boissons</b>	<b>28</b>
<b>Les pains</b>	<b>30</b>

INTRODUCTION

# Hola! Je suis Diana, passionnée de Yoga et d'Ayurveda

L'Ayurveda est un long chemin vers la rencontre avec soi même. Elle m'accompagne depuis 2016 quant j'ai pu soigner mon burn out du monde de la restauration grâce a elle. L'alimentation est un moyen indispensable pour mieux se connaître, s'observer et savoir s'écouter afin de pouvoir emprunter le chemin vers l'éveil spirituel. Mon approche au Yoga et a l'ayurveda se base plutôt sur l'endurance, l'ancrage, la résistance et la vitalité du corps. L'alimentation est le travail des 3 premiers chakras à travers la cuisine: la survie, le plaisir et l'assimilation.



Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde.

-Bouddha

- *Yoga Culinaria*

# Les grandes principes de la Nutrition Ayurvédique

## Les règles d'or

- Mangez les fruits en dehors des repas ou 30 minutes avant. La plupart fermentent dans l'estomac lorsqu'ils sont consommés avec d'autres aliments et empêchent le processus de digestion, créant divers troubles.
- Ne buvez pas d'eau glacée ou d'autres boissons froides. Les boissons doivent être à température ambiante ou chaude et ne consommez pas d'aliments sortant directement du frigo pour éviter de ralentir le feu digestif et favoriser la production de mucus.
- Evitez autant que possible de consommer les restes conservés au frigo et ceux qui ont 36h-48h après cuisson, et ne les mélangez pas avec des aliments frais dans le même repas.
- Mangez dans un environnement le plus calme possible, en vous posant, même si ce n'est que 15 minutes, et mâchez correctement les aliments de façon à favoriser le bon processus digestif.
- Ne mangez pas en étant sous le coup d'une émotion forte (avec le ventre noué...) ou en l'absence de sensation de faim (un manque permanent d'appétit est le signe d'un Agni déséquilibré et doit être traité en priorité) : l'énergie du corps à ce moment précis n'étant pas disponible pour la digestion, cela ne manquera pas d'entraîner la formation de toxines.
- Prenez votre repas principal au déjeuner, et non pas au petit déjeuner comme semblent souvent le préconiser nos diététiciens locaux, à l'heure où la capacité digestive est la plus forte (comme le soleil dans le ciel).
- Attendez d'avoir digéré votre repas (trois à six heures suivant la constitution) avant de manger à nouveau, afin de ne pas surcharger votre système digestif. Ce qui implique évidemment de bannir le grignotage...
- Variez vos menus et les aliments consommés, y compris au petit déjeuner, notamment afin d'éviter que des habitudes alimentaires pas tout à fait adaptées pèsent trop lourd dans la balance de l'équilibre alimentaire quotidien.
- La qualité des aliments: ils doivent être naturels, le moins transformés possible et de préférence issus d'agriculture biologique.
- Mangez à heure régulière
- Des repas peu complexes sont à privilégier au quotidien

# Le regime Pitta

Le corps et l'esprit sont formatés, conditionnés et habitués aux conditions de vie particulières influencées par nos origines ethniques, culturelles, alimentaires et environnementales, c'est ce que l'on appelle le Satmya.

Les capacités enzymatiques de chaque individu se développent et se conforment à cet héritage, cela implique que chaque cellule de notre corps possède une mémoire lui permettant de se développer et de grandir en harmonie avec son environnement.

Le dosha Pitta dans le corps représente la capacité de transformation, d'assimilation, de digestion.

Il a la capacité la plus forte, il doit faire attention aux saveurs acides et piquantes à long terme.

En effet, cela aurait tendance à augmenter la production de bile et donc progressivement augmenter le PH dans le sang et le plasma.

Trop d'acidité dans le corps amène un déséquilibre de la capacité enzymatique et cela a pour conséquence d'augmenter le vieillissement du corps.

Les repas devraient être calmes et créatifs, il faudrait éviter les réunions de travail pendant les repas.

Les restaurants proposent en général une cuisine trop grasse et acide qui ne convient pas du tout aux pitta.

Cuisiner avec du Ghee est une bonne idée, cela permet de renforcer en douceur l'agni de pitta. Et en privilégiant les saveurs douces, amères et un peu astringentes.

Les aliments crus sont une bonne idée surtout en été.



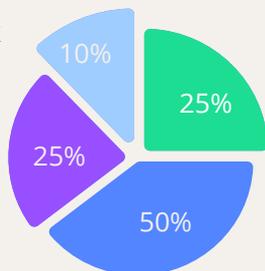
# Dans l'assiette de Pitta



1/3 glucides et ghee  
 1/3 légumes  
 1/3 protéines

A consommer						
	A tous les repas	2 a 3 fois par jour	1 a 2 fois par jour	0 a 1 fois par jour	1 a 2 fois par semaine	Jamais
Fruits		X				
Légumes 1/3		X				
Céréales 1/3		X				
Haricots 1/3			X			
Oléagineux quantité modérée				X		
Produits laitiers		X				
Huiles					X	
Produits animaux					X	
Sucres		X				
Épices					X	
Boissons		X				

Un autre choix



- Gras, oléagineux, produits laitiers
- Graines et céréales
- Légumes
- Légumineuses

# Les petits déjeuners

## Soupe miso

Une bonne soupe miso pour le petit déjeuner est un incontournable de la cuisine japonaise pour renforcer le système immunitaire et faire éliminer les toxines. Elle est riche en protéines et minéraux et nous aide à booster le corps contre la fatigue pour bien commencer la journée.

Nous pouvons la décliner de plusieurs façons mais voici une version très simple à préparer le matin.

Le miso est un aliment fermenté qui est très bon pour la flore intestinale et il rend les autres aliments plus digestes, c'est une source de protéines. Néanmoins, il reste un aliment avec un guna salée et un virya chaud, même si c'est très conseillé pour les 3 doshas, il faut limiter sa consommation en cas d'augmentation de pitta.

Recette pour 1 bol

300 ml de kombu dashi

Une pincée de mélange d'algues

2 champignons shiitake déshydraté

1 oignon cebette

30g de tofu ferme

1 CS de miso non pasteurisé

1 CS sauce tamari



Dashi:

1 L d'eau, 5 cm d'algue kombu, 5 shiitakes déshydratés.

Faite tremper toute la nuit, puis portez à ébullition et ôtez du feu et gardez au frigo une fois refroidi.

Soupe miso:

Faite chauffer votre dashi avec les champignons, les algues, l'oignon cebette coupée en rondelles et le tofu coupé en brunoise. Ôtez du feu. Attendez quelques minutes, ajoutez le miso et mélangez pour faire dissoudre complètement la pâte. Rectifiez avec de la sauce tamari. Pour profiter des bienfaits du miso c'est important de ne pas le faire bouillir.

# Les petits déjeuners

## La crème de riz Zen de l'Arbre qui marche

Le régime macrobiotique, comme la nutrition Ayurvedique, cherchent à trouver un équilibre entre le yin et le yang, et à atteindre l'harmonie entre l'homme et son environnement; basé sur des aliments locaux, frais, cuits, crus, de meilleure qualité et peu en quantité, c'est le secret de la longévité.

En MTC on parle des concepts du Yin et du Yang qui sont l'équivalent des forces Tamasiques et Rajasiques dans la tradition indienne. Chaque aliment peut être placé entre ces deux forces selon ses caractéristiques nutritionnelles, goût et couleur. Et chaque aliment va avoir une influence directe dans notre état d'esprit et dans notre corps.

Inspirée par les moines bouddhistes zen du Japon, la crème de riz va utiliser 1 volume de riz complet pour 10 volumes d'eau, le tout accompagné d'une algue Kombu, dans une cocotte à feu doux pendant 1-2h environ.

Je l'accompagne toujours avec des algues, du gomasio, des pickles de radis et de la sauce tamari.

Choisissez du riz bio et semi-complet, car les céréales complètes font augmenter le dosha pitta.

Le miso et le tamari sont des fermentations, c'est-à-dire acide et salé (umami), nous allons donc les consommer en petites quantités, pour leurs propriétés anti-oxydantes et pour soutenir le système immunitaire.



# Les petits déjeuners

## Granola

200 g de riz soufflé  
50 g de flocons d'avoine sans gluten  
50 g de graines de courge  
50 g de graines de tournesol  
50 g d'amandes  
½ cc de sel  
70 ml d'huile neutre  
130 ml de sirop d'érable (ou agave)

Optionnel : fruits secs, abricots, cranberries, raisins, figes, fleurs séchées.

Préchauffer le four a 180°C.  
Dans un bol mélangez tous les ingrédients ensemble et faites les cuire pendant 30 minutes en remuant toutes les 10 minutes.  
Une fois a température ambiante, ajoutez les garnitures optionnelles.



## Chia Banana pudding

Pour 2 personnes:

2 bananes  
150 ml de lait végétal  
3 CS de graines de chia  
3 CS de noix de cajou  
1/2 cc de graines de cardamome

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un mixeur, versez dans 2 bols et accompagnez avec des fruits et un peu de granola.



# Les petits déjeuners

## Des oeufs a la turque

Pour 2 personnes

2 oeufs

200 ml de yaourt végétal ou grec

1/2 citron vert

1CS d'aneth

sel, poivre

une pincée de roses séchées (optionnel)

un filet d'huile d'olive

une pincée de zaatar (optionnel)

Faites cuire les oeufs dans un cuit vapeur pendant 6 minutes (ou à l'eau) pour avoir des oeufs mollets.

Dans un bol, assaisonnez le yaourt avec le jus de citron, du sel et du poivre et étalez-le dans un plat.

Placez les oeufs, saupoudrez avec l'aneth ciselé, les roses sèches, le zaatar et l'huile d'olive.

\*Sur la photo, j'ai utilisé des feuilles de tagètes citronnée et des olives noires.



# Soupes d'été

## Gazpacho de betteraves

Pour 10 ramequins  
1 Kg de tomates rondes et mûres  
500 g de betteraves cuites  
1 gousse d'ail  
150 ml d'huile d'olive  
100 g de feta  
sel, poivre  
Optionnel: saupoudrez avec du granola salé et quelques feuilles de basilic.

Dans un blender ajoutez les tomates, la gousse d'ail et les betteraves, mixez et versez l'huile en filet pour émulsionner.

Versez dans les ramequins, garnissez avec des morceaux de fêta et un peu de granola salé.



## Granola salé

100 g de flocons d'avoine  
50 g d'amandes  
50 g de noix  
50 g de graines de tournesol  
30 g de graines de courge  
30 g de graines de sésame  
2 CS de graines de fenouil  
1 cc de sel  
1 cc de paprika fumé  
1 blanc d'œuf  
60 ml d'huile d'olive  
1 CS de sirop d'agave

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol incorporez l'huile d'olive, le sirop d'agave et le blanc d'œuf et mélangez bien.

Dans un autre bol, ajoutez les autres ingrédients et versez le mélange d'huile pour tout enrober.

Faite cuire pendant 30 minutes en remuant toutes les 10 minutes. Laissez refroidir et conservez pendant 10 jours.

# Soupes d'été

## Ajo blanco

Pour 4 bols  
300 g d'amandes blanches  
1 gousse d'ail  
500 ml d'eau filtrée  
100 g de pain rassis coupé grossièrement  
1 CS de vinaigre de xérès  
sel, poivre  
Garnitures: feuilles de menthe, basilic,  
amandes torréfiées et quelques gouttes d'huile  
d'olive.

Faites tremper les amandes toute la nuit.  
Laissez tremper le pain avec l'eau et le  
vinaigre pendant 4 heures environ.  
Filtrez, égouttez les amandes et ajoutez les  
dans un blender avec le reste des ingrédients  
pour faire émulsionner. Versez dans les bols  
et décorez.



## Soupe anti-inflammatoire

Pour 4

1 CS d'huile de coco  
2 gousses d'ail  
2 CS de gingembre épluché et émincé  
1 CS de curcuma en poudre  
½ fenouil  
4 carottes épluchées et coupées en rondelles  
1 CS de miso blanc  
2 tasses de bouillon de légumes  
200 ml de crème de coco  
Garniture: feuilles de coriandre

Dans une casserole, faites chauffer l'huile de coco et ajoutez le fenouil coupé, le gingembre et les carottes. Puis ajoutez le curcuma, mouillez avec le bouillon de légumes et faites cuire pendant 20 min. Une fois les carottes cuites, mixez le tout avec un mixeur plongeant et ajoutez la crème de coco et le miso. Rectifiez et servez avec des feuilles de coriandre.

# Sides & Sauces

## Aubergines marinées et sauce pico de gallo

Pour 4

2 aubergines

Marinade:

3 CS de sauce tamari

3 CS de sauce Hoisin

3 CS de jus de citron

3 CS de sirop d'agave

1 CS de vinaigre de riz

1 cc de 5 épices

Sauce Pico de gallo

2 tomates rondes

1/2 oignon rouge ciselé finement

1/2 concombre en brunoise

1/2 bouquet de coriandre

le jus de 1 citron

10 ml d'huile d'olive

sel, poivre



Optionnel: graines de grenade, feuilles de persil.

Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients ensemble.

Lavez et coupez les aubergines à la moitié. Sur la partie charnue, faites des incisions verticales en croix, délicatement, sans dépasser la peau.

Avec un pinceau, badigeonnez les aubergines et versez le reste.

Laissez mariner pendant au moins 30 minutes.

Préchauffez le four à 180°C et faites cuire 35 minutes sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson.

Pendant ce temps-là, préparez la sauce.

Lavez les tomates, coupez les à la moitié, videz les graines, puis coupez les en brunoise. Dans un bol, ajoutez les tomates, le concombre, les oignons et les feuilles de coriandre. Puis versez l'huile d'olive et le jus de citron, rectifiez avec du sel et du poivre et laissez mijoter.

Une fois les aubergines prêtes, servez dans une assiette et versez par-dessus la sauce pico de gallo.

# Sides & Sauces

## Salade de fenouil à l'italienne

Pour 4

2 fenouils coupés finement a la mandoline

3 oranges pelées à vif

1/2 oignon rouge émincé finement et trempé dans l'eau froide

1/4 de bouquet d'aneth

poivre de kampo

sel

quelques olives pour décorer

Tout d'abord, laissez le fenouil coupé dans un bol avec du jus de citron et du gros sel et commencez délicatement a malaxer pour rompre les fibres.

Coupez les segments d'orange en récupérant tout le jus pour le versez sur le fenouil.

Egouttez l'oignon finement émincé et mélangez avec le fenouil. Décorez avec l'aneth et les olives.

Optionnel: ajoutez a la fin du granola salé pour le peeps.

## Tahini Pesto

1 bouquet de basilic

1 bouquet de persil

1/2 piment jalapeno coupé et sans pépins

2 gousses d'ail

2 CS de miel

2 CS de sauce tamari

Le jus de 1 citron

2 CS d'huile d'olive

sel, poivre

1/4 de tasse de vinaigre de xeres

3 CS de sauce tahini



Séparez toutes les feuilles de basilic et les tiges de persil, ajoutez tous les ingrédients dans un blender et mixez.

Cette sauce accompagne n'importe quel légume, salade ou Pasta!

## Haricots verts & Sauce Chraimeh

Pour la sauce

1 tête d'ail

2 cc de paprika fumé

1 CS de graines de carvi

1 baton de cannelle

1 cc de curcuma

3 CS d'huile d'olive

3 CS de concentré de tomate

200 ml de tomates concassées en conserve ou 3 gros tomates mûres

2 cc de sucre

le jus de 2 citrons

sel, poivre

500g d'haricots verts

Dans une casserole, faites chauffer l'huile et ajoutez l'ail, les graines de carvi et le bâton de cannelle, puis ajoutez le curcuma et le paprika et remuez le tout. Ensuite ajoutez le concentré de tomate, le sucre, les tomates concassées.

Laissez cuire pendant 10 minutes. Ôtez du feu. Rectifiez.

Lavez les haricots verts, retirez les queues et faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Ajoutez la sauce par-dessus.

Optionnel: quelques morceaux de fêta ou des copeaux de parmesan.

## Carpaccio de champignons et citron confit

Pour 6

500 g de champignons (paris, portobello)

1 citron confit coupé en lamelles

100 ml d'huile d'olive

20 ml de jus de mangue

le jus de 1 citron vert

/2 bouquet de persil

1/2 bouquet de basilic

Vinaigrette:

120 ml d'huile d'olive

2 CS de miel

le jus de 1 citron vert

1 cc de moutarde de Dijon

1 branche de romarin

sel, poivre

Coupez le citron confit en petites lamelles fines, couvrez les avec l'huile d'olive, le jus de mangue et le jus de citron et laissez reposer pendant que vous coupez les champignons en fines lamelles.

Lavez les herbes et coupez les feuilles, mais laissez en quelques unes pour décorer.

Préparez la vinaigrette:

D'abord découpez les feuilles de romarin très finement. Dans un bol, incorporez tous les ingrédients ensemble et mélangez bien.

Dans une assiette, placez tous les champignons sans les superposer et versez la vinaigrette. Puis décorez avec le citron confit et les herbes.

Optionnel: agrémentez avec des copeaux de parmesan.

## Tomates farcies à la grecque



Pour 4

8 petites tomates mûres rondes

4 pommes de terre monalisa

10 g de sucre

Sel

Pour la farce:

1 oignon moyen râpé

1 courgette

1 gousse d'ail hachée

30 ml d'huile d'olive vierge extra

250 g de tofu

150 g de riz à grains courts, rincé

10 g de concentré de tomates

50 g de bouillon de légumes en poudre

3 g d'aneth, de persil et de menthe finement hachés

## Tomates farcies à la grecque

Coupez 1 cm du haut de chaque tomate et retirez la pulpe avec une petite cuillère. Frottez les cavités avec du sucre mélangé à un peu de sel. Laissez reposer pendant 10 à 15 minutes et vider le liquide.

Râpez la courgette et la déposer dans une mousseline ou un chiffon, saupoudrez de sel et laissez reposer 10 minutes pour en extraire l'humidité. Essorez l'excès d'eau.

Pochez les oignons dans un peu d'huile d'olive vierge extra pendant 3-4 minutes à feu doux.

Ajoutez l'ail et cuire encore 1 minute.

Ajoutez la courgette, augmenter la température et ajouter le tofu émietté.

Ajoutez le riz et le concentré de tomates et faites cuire quelques minutes avant d'ajouter la pulpe des tomates fraîches préalablement vidées.

Enfin, ajoutez le bouillon, salez et poivrez et laissez cuire encore 5 minutes, en ajoutant un peu d'eau pour avoir une farce pas trop compacte.

Utilisez la farce pour remplir les tomates vides jusqu'aux deux tiers.

Laissez de la place pour que la farce se répartisse bien pendant la cuisson. Arrosez d'un peu d'huile d'olive vierge extra, couvrez les tomates avec le dessus.

Placez les pommes de terre entre les tomates farcies.

Préchauffez le four à 180 °C.

Couvrez le plat de papier sulfurisé et faites cuire 1 heure.

Retirez le papier, ajoutez un peu d'eau si la farce semble sèche et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient dorés, environ 30 minutes.

## Conchiglioni farcis

250 g de conchiglioni

300 g de pousses d'épinards

200 g de ricotta

1 grosse courgette

1 œuf

Sel, poivre

Le jus et le zeste de 1 citron jaune

Huile d'olive

Parmesan

Feuilles de basilic

Sauce tomate a la cardamome

huile d'olive

6 gousses d'ail, finement hachées

1 petit piment vert épépiné et finement haché

2 petites échalotes finement hachées

400 g de tomates en conserve mixées

1 CS de concentré de tomates

2 cc de sucre

2 cc de cardamome moulu

1 cc de cumin moulu

2 cc de curcuma en poudre



## Conchiglioni farcis

Préparez la sauce tomate :

Mélangez dans une sauteuse l'huile, l'ail et le piment et faites revenir à feu moyen quelques minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez les échalotes que vous laissez revenir 5 min, incorporez les tomates, le concentré de tomates, le sucre, la cardamome, le cumin, le curcuma et salez. Laissez cuire encore 5 min en remuant plusieurs fois. Versez 250 ml d'eau, portez à petite ébullition, puis laissez frémir 5 min. Réservez.

Lavez et coupez la courgette en lamelles. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive faite cuire la courgette. Réservez. Ensuite faite tomber les pousses d'épinards rapidement dans la même poêle. Puis mixez dans un blender la ricotta et la courgette cuite, versez l'appareil dans un bol et mélangez avec l'œuf, les épinards, le jus et le zeste de citron, salez, poivrez. Faite précuire les conchiglioni 4-5 minutes avant la fin de la cuisson par rapport au paquet.

Préchauffer le four a 180°C.

Versez la sauce dans un plat allant au four et commencez a farcir les conchiglioni avec une cuillère ou bien avec une poche a douille. Saupoudrez avec le parmesan et enfournez pendant 30 minutes. servez avec quelques feuilles de basilic.



## Curry d'aubergines

Pour 4

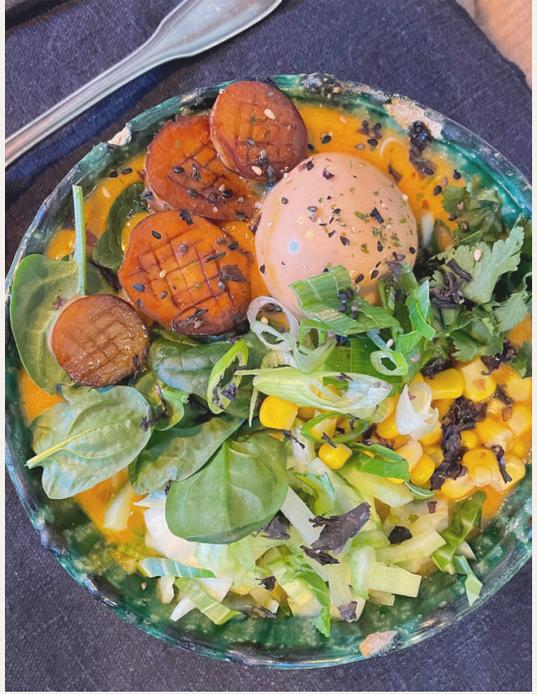
- 2 aubergines
- 3 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 CS de curry en poudre
- 1 cc de paprika fume
- 1 cc de curcuma
- 2 CS de concentré de tomate
- 200 g de purée de tomate
- 250 ml de lait de coco
- 250 ml d'eau
- 1 CS de beurre de cacahuète sans sucre
- 1 cc de sirop d'agave
- 1 citron vert
- feuilles de coriandre

Lavez les aubergines et coupez les à la moitié à la verticale, encore une fois et puis coupez en morceaux de 1 cm. Mettez les morceaux dans un grand bol, saupoudrez avec du gros sel et laissez pendant 10 minutes.

Dans une sauteuse, ajoutez l'huile de coco, incorporez le gingembre râpé et l'ail émincé finement et après quelques secondes ajoutez les épices, puis le concentré de tomate et la purée. Mouillez à l'eau et laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes. Dans un petit bol mélangez le lait de coco, le beurre de cacahuète et le sirop d'agave, versez sur le dhal, mélangez bien et laissez cuire pendant 5 minutes. Servez avec un peu de citron vert et de la coriandre.

# Plats

## Bouillon Thai



- 1 oignon rose émincé
- 10g de galanga (optionnel)
- 2 bâtons de citronnelle
- 5 cm dé gingembre
- 2 gousses d'ail coupées finement
- 30g de concentré de tomates
- 1 CS de curcuma
- 1 citron combawa
- 100g de champignons
- 1 pack choï
- 400ml de lait de coco
- 20ml de sauce tamari (soja)

## Bouillon Thai

Dans une casserole à feu doux ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile de coco puis incorporez les oignons, l'ail émincé, et le gingembre râpé. Une fois les oignons translucides, ajoutez le galanga, la citronnelle, le curcuma et le concentré de tomate. Continuez à remuer puis mouiller à l'eau et couvrez à peine les ingrédients.

Laissez cuire pendant une quinzaine de minutes.

Mixez et vous avez déjà votre base d'aromates!

Pour la citronnelle: à l'aide d'un couteau, coupez la base de la tige et la partie supérieure verte qui est plus rigide, puis coupez-la en 2 dans la largeur et en fines lamelles en demi-lunes après.

Pour le galanga: épluchez le et coupez des lamelles et des petits morceaux après.

Filtrez votre base, retournez à votre casserole et toujours à feu doux, ajoutez les champignons, plongez y le combawa entier et le lait de coco, sans faire bouillir. Ajoutez le tamari et laissez infuser les arômes quelques dizaines de minutes.

Pendant ce temps-là, coupez vos légumes.

Ici j'utilise du pak choï, des pousses d'épinards, des graines de maïs, des champignons eryngiis poelés a la sauce tamari et un oeuf tamago\*.

\*Oeuf tamago:

Faites cuire des oeuf mollets (6 minutes), épluchez les et laissez les mariner dans une sauce tamari+eau (50/50) quelques heures avec de l'oignon cebette, le jus de 1 citron et des graines de sésame.

## Curry de pois chiches



Pour 2

1 tasse de pois chiches

2 grosses tomates  
rondes et mures

3 gousses d'ail

1 bouquet de coriandre

1/2 oignon rouge

1 cc de curcuma

1 cc de coriandre en poudre

sel, poivre

1/2 tasse de bouillon de légumes

200 g de champignons de paris

huile d'olive

sel, poivre

Mixez les tomates, l'ail, l'oignon, la coriandre et les épices et réservez.

Dans une sauteuse faite chauffer un filet d'huile d'olive et versez la sauce et laissez cuire à feu moyen quelques minutes et ajoutez les champignons émincés et les pois chiches cuits. Rectifiez et servez chaud accompagné d'un riz à la badiane.

## Gâteau à la vapeur

150 g de poudre d'amandes  
40 g de farine de riz  
30 g de farine de sarrasin  
50 g de sucre de coco  
3 cs de psyllium  
1 cs de graines de lin moulus  
Une pincée de sel  
150 g de yaourt végétal  
1 cc de poudre à lever  
1 cc de graines de cardamome  
en poudre  
1/2 cc de cannelle  
60 g d'huile d'olive  
2 pommes



Utilisez un moule à charnière de 18cm avec du papier sulfurisé pour la base. Mélangez tous les ingrédients sec dans un bol. Dans un autre bol mélangez les œufs, le yaourt et l'huile jusqu'à avoir un appareil liquide homogène. Ajoutez-y le sec et mélangez bien délicatement. Versez votre appareil sur le moule et décorez avec des lamelles d'abricots. Une fois que l'eau de votre cuiseur vapeur commence à frémir vous pouvez poser votre moule à cake dessus, couvrir et laissez cuire pendant 50 minutes environ, pour s'assurer qu'il est cuit vous pouvez enfoncer la pointe d'un couteau et s'il sort propre, votre gâteau est prêt.

# Desserts

## Gâteau marbré de tahini, chocolat et sarrasin

100 g farine de sarrasin  
40 g de farine de riz  
100 g farine d'amande  
100 g sucre complet  
1½ cc poudre à lever  
½ cc bicarbonate de sodium  
½ cc de sel  
115 g huile de coco fondu  
115 g pâte de sésame (tahini)  
115 g lait végétal  
2 oeufs  
2 CS cacao en poudre



### Caramel Coco-Miso:

180 g sucre de coco  
100 g eau tiède  
1 CS d'extrait de vanille  
200 g crème de coco  
2 CS de pâte de miso  
2 CS ghee

Préchauffer le four à 180

Dans un bol ajoutez tous les ingrédients secs (farines, sucre, poudre à lever, bicarbonate et sel, excepté pour le cacao en poudre) et mélangez bien. Dans un autre bol ajoutez tous les ingrédients liquides avec les œufs et mélangez bien.

# Desserts

## Gâteau marbré de tahini, chocolat et sarrasin

Incorporer le liquide dans le sec et commencez a mélanger a l'aide d'une spatule. Une fois tous les ingrédients combinés séparez le mélange en 2 et ajoutez la poudre de cacao dans un bol et mélangez.

Préparez un moule a gateau avec du papier sulfurisé et commencer a verser petit a petit le mix de tahini et ensuite celui au cacao, alternant les goûts. Cuire pendant 35 minutes, pour savoir s'il est cuit piquez légèrement avec la pointe d'un couteau et s'il sort propre, il est prêt. S'il y a des restes su gâteau attendez 5 minutes de plus et répétez.

Pour le caramel au miso.

Dans une casserole a feu moyen mélangez le sucre, l'eau et la vanille et chauffer jusqu'à que le sucre soit complètement dissout et des bulles commencent a se former, ajoutez la crème de coco et le miso et continue a cuire et mélangez de temps en temps jusqu'à que le caramel épaississe, au moins 8 minutes. Ne laissez pas bouillir. Otez du feu.

Ajoutez le ghee et mélangez bien jusqu'à que ça soit onctueux.

Cette sauce peut être gardée au frigo pendant 1 semaine. Si le caramel devient dur, il suffit de le laisser a température ambiante quelques heures ou bien le chauffer au bain Marie.



# Desserts

## Carrot cake



300g de farine  
224g de sucre rapadura  
10g de levure  
6g de bicarbonate  
4g de sel  
4g de cannelle  
350g de carottes rapees  
170g d'eau  
112g d'huile  
100g de noix

Glacage  
280g de noix de cajou  
70g d'huile de coco  
120g d'eau  
6 CS sirop d'agave  
1 cup de jus de citron  
2 CS vanille  
Sel

Faite tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude pendant que vous préparez votre gâteau.

Prechauffer le four a 180 degree.

Dans un cul de poule mélangez tous les ingrédients secs et ajoutez les carottes rapeez. Malaxez avec les mains et puis ajoutez les autres ingrédients. versez dans un moule a cake et enfournez pendant 45 minutes environ. Pour savoir s'il est cuit foncez un petit couteau et s'il sort propre, le gâteau est cuit.

Pendant la cuisson, préparez votre glaçage. Egouttez les noix de cajou. Faites fondre l'huile de coco.

Dans un blender mixez tous les ingredients ensemble sauf l'huile de coco que vous allez l'incorporez a la fin. Mixez a nouveau pendant 5 secondes. Gardez au frigo. Décorez votre gâteau une fois refroidi.

# Desserts

## Crème chocolat



60 g de sucre  
2 g d'agar agar  
270 ml de boisson végétale  
230 ml de crème d'amande cuisine  
100 g de chocolat

Mettez le lait végétal, le sucre et l'agar agar dans une casserole.  
Portez la casserole sur feu doux, à ébullition.  
Comptez 1 min, éteignez.  
Ajoutez le chocolat. Laissez fondre et mélangez.  
Versez dans des pots.

Environ 4 pots.

# Herbes pour Pitta



Shatavari



Menthe



Brahmi



Coriandre



Graines de cumin



Graines de fenouil



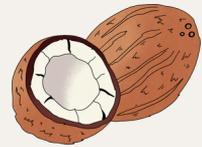
Safran



Amla



Rose



Coco



Aneth



Chamomile



Triphala

# Boissons

CCF

Chaud ou frais

Pour 1 L

1 CS de graines de fenouil

1 CS de graines de coriandre

1 CS de graines de cumin

Si frais:

laissez infuser les graines pendant toute la nuit. Puis mixez et filtrez

Si chaud:

dans une casserole faite chauffer l'eau avec les épices, portez à ébullition et laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez et dégustez sans modération toute la journée.

Astuce:

Re-utilisez les graines pour en faire une vinaigrette pour vos salades:

Pickles de graines

100 ml d'eau

100 ml de vinaigre de cidre

80 g de sucre

une pincée de sel

Faite chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel, portez à ébullition et versez sur les graines.

# Boissons

## Soft drink

### Concombre et basilique

Pour 1 L

2 concombres coupés grossièrement

Le jus de 2 citrons vert

3 CS de sucre complet

1 tasse de feuilles de basilique

Dans un blender mélangez tous les ingrédients ensemble, filtrez et servez frais.

## Chai de Menthe

4 tasses

1 l d'eau

3 clou de girofle

2 cs de feuilles de menthe sèche ou une demi-botte de menthe fraîche

1 cc de graines de coriandre

¼ cc cardamome

½ cannelle

1 cc gingembre en poudre

Portez à ébullition l'eau avec les graines de coriandre, le clou de girofle et la cardamome.

Otez du feu et ajoutez le reste des ingrédients et laissez infuser quelques minutes. Filtrez et servez.

## Pain sans gluten

100 g de farine de pois chiches  
100 g de farine de sarrasin  
100 g de farine de riz  
20 g de psyllium  
30 g de graines de lin  
1/2 cc de sel  
1 cc de bicarbonate de soude  
400 ml de lait vegetal  
100 ml d'huile d'olive  
1 CS de vinaigre de cidre

Garnitures: Quelques olives, graines de courge

Préchauffer le four a 180°C.

Dans un cul de poule incorporez tous les ingrédients secs ensemble et mélangez.

dans un autre bol ajoutez le lait et l'huile d'olive et versez le sur le premier bol, mélangez délicatement sans faire rentrer de l'air et ajoutez a la fin le vinaigre.

Versez la pâte dans un moule a cake avec un papier sulfurisé et Décorez avec les olives et les graines de courge..

enfournez pendant 50 minutes et laissez refroidir avant de dégustez.

## Pain aux graines de carvi

360 g de farine de petit épeautre  
1 CS de bicarbonate de soude  
2 cc de sel  
2 CS de graines de carvi  
1 CS de zaatar  
2 CS d'arrow root ou maïzena  
350 ml de biere  
2 CS d'huile neutre

Garnitures: graines de tournesol

Préchauffer le four a 180°C.

Dans un cul de poule incorporez tous les ingrédients secs ensemble et versez la bière dessus. Remuez délicatement a l'aide d'un fouet

Versez la pâte dans un moule a cake avec un papier sulfurisé et Décorez avec les graines de tournesol.

Enfournez pendant 1 heure et laissez refroidir avant de dégustez.

# Les rituels de l'été



Faire un break



Salutations  
à la lune



Gratte  
langue



Meditation



Exercice



Je prends  
soin de  
ma peau