

CréA Bocu

Edition spéciale KILICRU

Edition Spéciale

Kilicru

Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO

# KiluCru

Pour les p'tits creux,  
le pic-nique ou  
l'apéro



# SOMMAIRE

Gaspacho et pesto d'orties Gaspacho à la pastèque	4 - 5
Carpaccios et tartares Gateau cru de carottes	6 - 7
Tartinade couleur saison Rillettes d'herbe	8 - 9
Tartare de radis noirs Salade Martino	10 - 11
Houmos de rutabaga Pesto de roquettes	12 - 13
Beurre d'algues Achards de carottes	14 - 15
Les sauces crues	16
Sauce avoyo Vinaigrette à la tapenade	17
Sauce au curcuma Sauce soja et cacahuète	18
Sauce à la menthe Sauce fruits de la passion	19
Sauce grenade	20
Sauce curcuma	21
Crufitures Cajoudade	22 - 23



# **GASPACHO & PESTO D'ORTIE !**

- 2 GROSSES POIGNÉES DE FEUILLES D'ORTIES,
- 1/3 DE CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL,
- 1/3 DE CAC DE CUMIN,
- 1 GOUSSE D'AIL,
- 1/2 POMME,
- LE JUS D'1/2 CITRON,
- 25CL DE LAIT VÉGÉTAL DE RIZ
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE (DE SÉSAME),
- 25 CL D'EAU .

**1. TU MIXES LE TOUT ET VOILÀ !**

**2. EN FILTRANT TU OBTIENS UN SUPER JUS**

**3. ET AVEC LE RESTE TU AJOUTES DE L'HUILE  
POUR FAIRE LE PESTO**

# GASPACHO à la pastèque

- 3 tasses de pastèque épépinée, mélangée dans un mixeur en purée
- 1 tasse de pastèque épépinée, coupée en dés
- 1 tasse de tomates épépinées (environ 2 grosses tomates), coupées en dés
  - 1 tasse de concombre épépiné (½ concombre), coupé en dés
  - ½ tasse de poivron rouge coupé en dés
  - 2 c. à soupe de jus de citron vert
  - 1 petite poignée de coriandre fraîche, finement coupée
  - 1 c. à café de gingembre râpé
  - ½ piment épépiné et finement haché (en option)
  - 1 oignon de printemps, finement haché
  - 1 cc de sel de l'Himalaya
  - Poivre fraîchement moulu

1) Mélanger la pastèque dans un mixeur pour en faire une purée, c'est la base de cette soupe.

2) Verser cette base dans un large bol en verre. Rajouter tous les ingrédients à la main et bien mélanger. (Les morceaux n'apparaissent pas sur la photo, mais croyez-moi, ils y sont!)

3) Epicer en dernier, mélanger, déguster ! Cette soupe est encore meilleure après avoir été réfrigérée un moment.

# LES CARPACCIOS ET LES TARTARES

Très faciles à réaliser, les carpaccios et tartares de fruits et/ou légumes frais donnent de l'allure à vos repas sans avoir à dépenser des fortunes.



**Dîner chic**, on mise notamment sur le carpaccio de St-Jacques au fenouil ou le tartare de céleri rave et crabe de la cote.

**Surprendre** le carpaccio ou le tartare sucré-salé, avec le carpaccio de kiwi au saumon, le tartare de kiwi et mangue aux crevettes ou bien le tartare de de pomme au haddock.

**Desserts**, carpaccio « rainbow » de fruits exotique , véritable œuvre d'art toute crue, ainsi qu'avec un tartare bien rafraichissant de fraises et pastèque à la menthe.

**Soleil** carpaccio d'abricots, huile d'olive et romarin.

## **Les toasts de légumes**

on troque le pain contre un support 100% végétal, comme une belle tranche de concombre ou de courgette, de carotte ou de radis noir qui pourra accueillir ensuite tapenade, fromage, rillettes de sardines ou de maquereau. Les côtes de poivron et les feuilles d'endives font également de jolis supports comestibles et ludiques.  
Les soupes froides

# Gâteaux cru de carotte



- 460 g de carottes
- 165 g d'amandes
- 150 g de noix de cajou
- 20 g d'huile de coco
- 3 grosses poignées de raisins secs
- Un peu de poudre de vanille
- Quelques noix concassés

1. Dans un robot multifonctions, mixer les carottes, les amandes, les raisins secs et la poudre de vanille.
2. Laisser de côté. Dans un blender, mixer les noix de cajou, l'huile de coco et ajouter l'eau jusqu'à arriver à la hauteur des noix de cajou.
3. Verser cette préparation dans le robot multifonctions et mixez de nouveau.
4. Ajouter des noix concassées dans le mélange. Verser le tout dans un moule à cake avec du papier sulfurisé.
5. Parsemer de noix concassées et réserver au frais (le mieux serait de laisser au moins une nuit).
- 6.

# Tartinade crue

- ❖ 1 Avocat, 1/2 Citron,
- ❖ 3 cuillères à soupe de Tahin
- ❖ 1/4 de Navet
- ❖ 1/2 Betterave rouge
- ❖ 1 Carotte
- ❖ 5 cm de Curcuma
- ❖ 2 gousses d'Ail
- ❖ 1 cuillère à café de Coriandre moulue
- ❖ 1 cuillère à café de Poivre blanc moulu
- ❖ 1 cuillère à café de gros Sel

Mixer au hachoir et il ne vous reste plus qu'à déguster.



# Les rillettes d'herbes



- ❖ 1 botte de persil plat (coriandre ou de menthe)
- ❖ 1 cuillère à soupe de purée de sésame
- ❖ 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- ❖ 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
- ❖ ½ cm de racine de gingembre frais
- ❖ 1 échalote
- ❖ jus de 1 citron
- ❖ sel et poivre

Mouliner le tout très finement dans un mixeur, ajouter si besoin 1 cuillère à soupe d'eau ou de yaourt nature.

Vous obtenez une « pâte à tartiner » que vous pouvez utiliser sur des toasts à l'apéritif, dans des sandwiches, des crêpes salées ou comme sauce dans du riz, des pâtes ou avec des brochettes de viande !



- 1/2 radis noir
- 2 petits suisses
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 pincée de sel

Laver et peler le demi-radis. Le hacher au mixeur.

Dans un bol, mélanger la chair de radis noir avec les petits suisses, la ciboulette ciselée et le sel.

Servir sur des toasts grillés accompagnés d'une salade d'endives à l'huile de noix.

# Salade Tartino

- 2 Carottes râpées
- 3/4 de Poivron
- 80 g de Pignons d'Pin
- 2 cuillères à soupe de Curry
- 1 cuillère à café de Poivre blanc moulu
- 1 cuillère à café de gros Sel
- 1/2 jus d'Citron
- 1 poignée de Persil frais
- 1 branche d'Origan
- 1 branche de Thym
- 1 gousse d'Ail.

Le tout, haché et hop en bocal au frigo.





- 1/2 patate douce
- 1 grosse poignée de pousses d'épinards
- 1 petite poignée de graines de chanvre
- 1CC d'ail semoule (ou frais)
- 1CC de persil
- Sel, poivre

1. Mixez au blender avec de l'eau chaude
2. saupoudrez de gomasio (facultatif)
3. Pour que votre soupe crue reste chaude, pensez à faire chauffer votre bol au préalable

# Pesto de roquette

- 100 g de roquette, grossièrement ciselée
- 1 gousse d'ail, pressée
- 2 c.s. de pignons grillés / 50 g d'amande en poudre
- - 50 g de parmesan râpé\*
- 1 citron bio, zeste râpé et 2 c. à soupe de jus
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 c.c. de sel
- un peu de poivre

1. Mélanger la roquette et tous les ingrédients, y compris le zeste et le jus de citron.
2. Ajouter un tiers de l'huile d'olive, mixer finement le tout. Ajouter petit à petit l'huile restante en remuant, saler et poivrer le pesto.
3. Choisir votre texture en allongeant avec de l'eau et mettre en bocal



# Beurre d'algue



- 100 g de noix de cajou
- 100 g d'huile de coco désodorisée
- 65 g d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile Oméga 3
- 1/2 cuillères à café de sel de Guérande
- 1 petit morceau de curcuma frais
- 10 g d'algues déshydratées selon votre goût (Nori, laitue de mer, Dulse, wakamé)

1. Mettre à tremper les noix de cajou dans l'eau la veille au soir.
2. Le lendemain, les rincer et les égoutter.
3. Les mettre dans le mixeur avec l'ensemble des ingrédients, excepter les algues. Mixer jusqu'à obtention d'une crème lisse et homogène.
4. Verser dans un bol, ajouter les algues et mélanger. Verser dans un contenant de votre choix et mettre au réfrigérateur pendant au moins 3h.
5. Déguster sur des crackers crus, avec des radis, ou du pain des fleurs !

# Achard de carottes



- 250 g de carottes
  - 2 abricots secs
  - 1 cuillère à café de graines de cumin
  - 1 cuillère à café de curcuma moulu
  - 1 gousse d'ail
  - 1 feuille de laurier
  - 1 pincée de piment
  - 2 cuillères à café d'huile de colza
  - 1 bocal
  - 2,5 g de sel
1. Couper les carottes en lamelles à l'économe.
  2. Rajouter le sel et masser jusqu'à ce qu'elles rendent leur jus.
  3. Rajouter ensuite les abricots coupés en dés, l'ail écrasé, le laurier coupé en 4 et le reste des ingrédients.
  4. Malaxer encore un peu et mettre en bocal sous vide (en tassant bien) pendant 3 semaines minimums.

# Les sauces crues

Les sauces crues sont un excellent moyen d'apporter de la saveur à vos plats et de consommer des bonnes graisses et des plantes aromatiques.

Quels sont les ingrédients clés pour une sauce crue pleine de goût ?

- ✓ 2 c. à s./pers. d'huile végétale 1ère pression à froid : pensez à varier les huiles pour obtenir leurs différents bienfaits
- ✓ un salant : n'utilisez pas toujours du sel mais variez avec du tamari, du shoyu, des tomates séchées salées, ...
- ✓ une touche piquante : poivre, gingembre, ail, moutarde, ...
- ✓ une touche acide : un filet de jus de citron, du vinaigre non-pasteurisé, du mirin, ...
- ✓ beaucoup d'herbes aromatiques
- ✓ parfois des épices ou des mélanges d'épices
- ✓ parfois une touche amère : zestes de citron ou d'orange, ...

Variez chacun de ces éléments pour ouvrir la palette et ajouter de nouvelles saveurs à vos plats !

## Sauce

## Avoyo

- Avocat (taille moyenne)
- 2 gousses d'ail
- 1 tasse / 150 g Noix du Brésil
- Le vinaigre de cidre

1. Tremper les noix du Brésil dans un bocal d'eau sous vide pendant une heure.
2. Peler les avocats et l'ail.
3. Placer le tout dans le mixeur avec suffisamment de vinaigre de cidre pour que le mixeur fasse son travail.
4. Si ce n'est pas le cas, ajouter plus de vinaigre de cidre de pomme/ eau en fonction de la saveur de votre vinaigre.

## Vinaigrette à la tapenade d'olives



- 2 cuillères à soupe de tapenade d'olives noires
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'eau

1. Dans un bol, verser l'huile d'olive. Ajouter la tapenade et mélanger.
2. Incorporer ensuite le vinaigre et l'eau.
3. C'est prêt !

# Sauce au curcuma

- 1 cuillère à soupe de moutarde fine
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de curcuma en poudre

1. Dans un bol, mélanger la moutarde au vinaigre
2. Ajouter le curcuma puis l'huile d'olive.
3. Mélanger à nouveau.
4. C'est prêt !

# Sauce soja et cacahuètes



- 3 cuillères à soupe de sauce de soja
- 4 cuillères à soupe de purée de cacahuètes
- 8 cuillères à soupe d'eau

1. Mélanger la sauce de soja à la purée de cacahuète.
2. Ajouter progressivement de l'eau jusqu'à obtenir une consistance de vinaigrette.
3. À déguster dans votre salade ou avec des rouleaux de printemps qui seront trempés dedans.



## Sauce à la menthe

- - Bouquet de menthe
  - - 15 cl de vinaigre de vin
  - - 15 cl d'huile de colza (ou d'une autre huile)
  - - 15 cl de crème de soja ou d'avoine/d'amande spéciale cuisine (ou crème fraîche fluide)
  - - sel, poivre
1. Dans un robot mixeur ou un blender, verser toutes les feuilles de menthe. Ajouter l'huile, le vinaigre et la crème.
  2. Mixer le tout jusqu'à obtenir une sauce crémeuse d'un joli vert, lisse et soyeuse.
  3. Ajouter ensuite plus ou moins d'eau en fonction de la texture que l'on souhaite, mais de manière progressive !

## Sauce aux fruits de la passion

- - 4 fruits de la passion
- - 1 cuillère à soupe de moutarde nature
- - 2 cuillère à soupe d'huile de colza
- - 1 cuillère à soupe de miel
- - sel



1. Confectionner la sauce. Pour cela, couper en deux les fruits de la passion.
2. Y récupérer l'intérieur et verser dans un petit récipient.
3. Mélanger à l'huile, la moutarde, le miel et un peu de sel.

# Sauce grenade



Pour environ 12 cl :

- les graines d'une demi-grenade
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de moutarde fine
- 1 cuillère à soupe de lait de coco, ou de crème végétale spéciale cuisine, ou de yaourt, fromage blanc, de crème fraîche
- 2 pincées de sel non raffiné
- 1 gousse d'ail

1. Prélever le jus de la grenade. Pour cela, écraser à l'aide du dos d'une cuillère ou des doigts et sur un petit tamis les graines tout au-dessus d'un bol.
2. Emincer très finement la gousse d'ail ou l'écraser pour obtenir une purée.
3. L'ajouter au jus de grenade. Verser l'huile, la moutarde, le vinaigre. Ajouter deux pincées de sel non raffiné, et enfin la crème ou le lait de coco. Mélanger, et servir ou conserver au frais.

# Sauce au curcuma



Avec sa superbe couleur orangée, cette sauce est délicieuse dans de nombreuses salades. Dans une salade de pousses d'épinard aux betteraves et aux oeufs durs. avec sa salade de chou et kaki (Le chou avec son goût naturellement corsé fait bon alliance avec le curcuma !)

- 1 cuillère à soupe de moutarde fine
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café rase de curcuma en poudre

1. Dans un bol, mélanger la moutarde au vinaigre de cidre. Ajouter le curcuma puis l'huile d'olive. Mélanger à nouveau. C'est prêt !

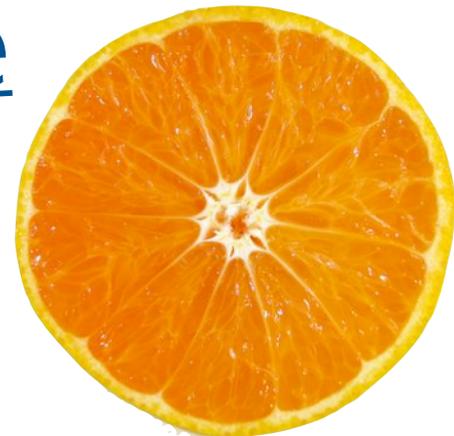
2. Variante : Vous pouvez remplacer les deux cuillères à café de curcuma par une cuillère à café de curcuma + 1 cuillère à café de curry doux ou fort, ou par 2 cuillères à café d'un mélange colombo, etc...

# Crufiture fruits rouges



- - 250g de fruits rouges (frais ou congelés)
  - - 2 cuillères à soupe de graines de chia
  - - 1 à 2 cuillères à soupe de sucre, sirop d'érable/ agave
1. Dans un grand bocal, réduire les fruits en compote avec un mixeur plongeant.
  2. Ajouter ensuite les graines de chia et le sirop d'érable.
  3. Bien mélanger la préparation à l'aide d'une fourchette et laisser reposer une dizaine de minutes, remuer à nouveau puis laisser reposer 20 minutes de plus afin que les graines de chia gonflent et rendent la crufiture plus compacte.

# Crufiture Orange



- 1 orange pelée
- 5 dattes
- 1 cuillère à café de graines de chia

1. Mixer le tout et laisser quelques heures au réfrigérateur pour que la préparation se gélifie (grâce aux graines de chia).

# Crufiture d'abricots

- - 150 g d'abricots secs
  - - 180 ml d'eau chaude
  - - 1 cuillère à café de fleur d'oranger
1. Verser l'eau chaude dans un bocal, ajoutez-y les abricots secs et mettre la préparation sous vide pendant 30 min.
  2. Mixer. (Si besoin, ajoutez un peu d'eau.)
  3. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger.
  4. Mixer à nouveau.

# Cajoudade à tartiner

- 200 g de Noix d'Cajoux trempées
  - 15 Dattes Medjoul
  - 1 jus d'Citron
  - 1 p'tite cuillère à café de poudre de Cannelle
  - 2 cm de Gingembre
  - 1 cuillère à soupe de Pignons d'Pin
1. Bien mixer, mise en bocal et hop au frigo.

Edition spéciale KILICRU

Créa  
Boco

Edition

Spéciale



Des idées originales et (ré)créatives

TESTÉ, PROPOSÉ EST PRÉSENTÉ PAR LES PARTICIPANTS DES ATELIERS CRÉABOCO