



OmniBlend  TM
FRANCE

40 recettes essentielles

LES SAVEURS D'OMNIBLEND

Voici une sélection d'idées pour découvrir les talents cachés de votre nouvel OmniBlend V. Ces recettes ont été spécialement choisies par Lyanne Compton, nutritionniste et cuisinière australienne, spécialisée dans la cuisine crue, sans gluten et sans produits laitiers. Nous sommes ravis de le traduire en Français pour vous faire partager un univers exaltant de recettes saines et colorées, goûteuses et sans complexes!

Ce livre est le résultat de plusieurs mois d'expérimentation menée par Lyanne en Australie. Nous aimerions que cet ouvrage devienne pour vous une source d'inspiration. N'hésitez pas à transformer les recettes, à cuisiner selon vos envies, vos intuitions, et selon la saison car lorsque les ingrédients de base sont de bonne qualité toutes les associations sont les bienvenues, même les plus improbables! Nous adorons parler recettes chez OmniBlend, alors si vous désirez partager une de vos trouvailles avec nous, ou nous demander conseils, n'hésitez pas à nous appeler ou à nous envoyer vos idées sur omniblendfrance.fr, nous serons ravis des les poster sur notre site.

*Recettes sélectionnées et traduites avec amour,
par l'équipe OmniBlend Australie et OmniBlend France*

OmniBlend France – 40 recettes essentielles - Version 1
Les recettes, images et contenus ne
peuvent être utilisés sans autorisation.
Copyright © 2013 OmniBlend International Pty Ltd

TABLE DES MATIERES

Le guide pratique d'OmniBlend	4	Pizza	36
Soupes revigorantes	7	La tarte aux épinards à la grecque	37
Hot Bortsch	8	Le gâteau aux carottes	38
Tagliatelles de courgettes à la crème de tomate et basilic	9	Le gâteau au chocolat et piment	39
Crème de maïs	10	Les idées d'OmniBlend sans produits laitiers	41
Soupe de légumes	11	Le lait de riz	42
Gaspacho au concombre	12	La pâte à tartiner aux noix de cajou	43
Soupe de petit pois	13	Fromage de graines de tournesol saux herbes	44
Soupe Thai	14	Lait d'amande / Lait de noix de cajou	45
Crème de carotte au Gingembre	15	Yaourt à la noix de coco	46
Boissons divines	17	Beurre d'amande	47
Milkshake de figues à la cannelle	18	La sorbetière	49
Le fameux milkshake d'Elvis, à la banane et au beurre de cacahouète	19	Délice à la vanille	50
Tchaï glacé	20	Sorbet aux fruits rouges	51
Milkshake à la fraise	21	Crème d'ananas à l'orange	53
Citronnade au citron vert	22	Douceurs et gourmandises	55
Thé blanc glacé à la grenade et aux myrtilles	23	Verrines de mangue, crème à la vanille et crumble de muesli	57
Les indispensables smoothies verts	25	Cookies d'un autre monde	59
Kiwi Kiss	26	Pancakes de sarrasin germé	59
Melon merveilleux	27	Crème dessert aux graines de chia	60
Smoothie vert fraise	28	Ecorces aux graines de tournesol	61
Délice de mangue	29	Pertes croquantes amandes et quinoa	62
Le smoothie vert Classique	30	Pâte à tartiner noisettes et chocolat	63
Persillement vôtre	31	Cheesecake aux noix de cajou et framboises	65
OmniBlend aux fourneaux	33		
Scones à l'avoine et à la noix de coco	34		
Pâte à pizza au riz / pâte à tarte	35		

Le guide pratique d'Omniblend

Hacher (à sec)

Permet de couper grossièrement, utile pour les noix, les fruits secs, les crudités ainsi que pour les oignons, le fromage...

Pour obtenir un meilleur résultat, hachez l'équivalent d'1 tasse d'ingrédients à la fois. Coupez vos légumes ou fromages en morceaux de 2/3 cm et utilisez la fonction « Pulse » deux fois. Vérifiez, remuez un peu et réitérez éventuellement l'impulsion une fois.

Hacher finement (ajout d'eau)

Permet d'obtenir une coupe plus fine et régulière, utile pour les oignons, les crudités...

Utilisez la même technique que précédemment mais ajoutez une tasse d'eau et égouttez votre préparation dans une passoire après les pulsations. L'eau aide les ingrédients à revenir vers les lames plus rapidement et cette technique vous permettra d'obtenir une coupe plus fine. Ne pas prolonger l'opération trop longtemps car vous risqueriez d'obtenir une purée.

Mixer des préparations liquides

Smoothies, boissons glacées, sauces, desserts, pâtes...

La règle générale pour ce genre de préparation consiste à commencer par les aliments les plus mous comme les fruits et légumes juteux puis d'incorporer les ingrédients plus denses comme les légumes racines ou les glaçons et enfin d'ajouter les liquides en dernier.

Le deuxième programme de 35 secondes fonctionne très bien pour la plupart des mélanges, vous pouvez vérifier et relancer une deuxième fois le programme si vous désirez obtenir une texture plus onctueuse.

Mixer des préparations épaisses

Soupes crues, purées bébés, houmous, sauces...

Comme précédemment, si vous utilisez des légumes un peu denses il vous faudra peut-être ajouter un peu d'eau.

Si vous n'êtes pas sûr de la quantité d'eau à ajouter, le bon ratio est généralement de 2 tasses (cup) de légumes coupés en morceaux de 3 ou 4 cm pour 1/4 de tasse d'eau. Si le mélange n'est pas suffisamment hydraté votre préparation risquerait de chauffer avant que le résultat souhaité ne soit obtenu. Vous pouvez toujours ajouter des légumes plus juteux comme des tomates ou des concombres si vous ne voulez pas

ajouter d'eau à votre recette. (Ou bien encore un bouillon de légumes, du lait de riz etc. ...)

Le programme de 35 secondes fonctionne très bien pour la plupart des préparations de ce type.

Chauffer par friction

Pour obtenir des soupes chaudes à partir d'ingrédients crus, mélangez les ingrédients à haute vitesse pendant 4 minutes. Vous verrez de la vapeur s'échapper de votre préparation !!! Pour obtenir un meilleur résultat, assurez-vous que votre mélange soit suffisamment liquide.

Faire ses jus de fruits et légumes

En règle générale, il convient d'utiliser 1 tasse d'eau pour 2 tasses de légumes ou de fruits et d'utiliser le programme de 35 sec. Vous pourrez boire le jus tel quel ou décider de le passer au travers d'une toile à beurre pour filtrer les fibres, n'hésitez pas à bien presser la toile pour en extraire le maximum de jus.

Moudre (céréales, noix, café...)

Pour un résultat optimum mieux vaut s'assurer que les ingrédients recouvrent bien les lames et surtout que tous les éléments de votre blender soient bien secs (bol, lames et bras mélangeur) avant d'y ajouter vos céréales, noix ou épices.

Si vous travaillez avec des fruits secs un peu volumineux, commencez par les hacher grossièrement en utilisant la fonction « Pulse » 2 ou 3 fois, puis vérifiez et si vous souhaitez obtenir une farine lancez le programme de 35 secondes. Relancez l'opération si vous désirez un grain encore plus fin.

Beurre de noix

Pour obtenir du beurre de noix ajouter 1/4 de tasse d'huile de votre choix pour 2 tasses de noix (amandes, cacahouètes, noisette, cajou ...)

Utilisez le bras mélangeur et mixez sur la vitesse moyenne jusqu'à obtention du résultat souhaité.

Nettoyage

Mélangez une goutte de produit vaisselle avec de l'eau chaude et appuyez sur la vitesse rapide pour nettoyer votre bol en quelques secondes !

Rincez et voilà !



SOUPES REVIGORANTES

Grâce à votre OmniBlend vous pouvez à présent réaliser toute une gamme de soupes froides. Un vrai régal pour l'été et l'occasion de faire le plein d'énergie ! Profitez pleinement de tous les nutriments précieusement conservés dans les légumes car en fractionnant les parois cellulaires des végétaux, l'OmniBlend vous permet d'assimiler 50% en plus de vitamines, de minéraux et d'oligo-élément.

Ces recettes servent 2 - 3 personnes et peuvent être conservées 24 heures au réfrigérateur.

Hot bortsch

Préparation

Mélangez les ingrédients de la soupe dans l'OmniBlend en utilisant le programme de 35 sec, puis mélangez à grande vitesse pendant 3mn.

Versez la soupe chaude sur les crudités dans des bols et servez aussitôt.

Vous pouvez garnir d'une boule de crème de noix de cajou au centre de l'assiette.



Les ingrédients à mixer

2 betteraves
2 branches de céleri
2 carottes
½ pomme
½ gousse d'ail
1 pincée de gingembre haché
1 c à soupe d'oignon séché
1 c à soupe de vinaigre de cidre
1 c à soupe de Miso
1 verre d'eau
Une bonne pincée de sel et de poivre.

Les crudités

1 betterave râpée
1 carotte râpée
Une poignée de menthe et de persil haché
1 avocat coupé en dés

Tagliatelles de courgettes à la crème de tomate et basilic

Pour réaliser des tagliatelles avec des courgettes, il vous suffira d'utiliser un économiseur et de peler les courgettes dans le sens de la longueur, vous pourrez ensuite les manger crues ou les cuire à la vapeur quelques minutes.

Préparation

Plongez les tomates 1 min dans l'eau bouillante, retirez peau et pépins (votre sauce n'en sera que plus sucrée et onctueuse). Ajoutez simplement la sauce à vos tagliatelles et dégustez!

Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans l'OmniBlend en utilisant le programme 35 sec.

Pour réaliser des tagliatelles avec des courgettes, il vous suffira d'utiliser un économiseur et de peler les courgettes dans le sens de la longueur, saupoudrez-les de sel et réservez-les de côté 10 min (le temps qu'elles rendent un peu d'eau), vous pourrez ensuite les manger crues ou les cuire à la vapeur quelques minutes.

Les ingrédients à mixer

6 tomates pelées et épépinées
1 c à soupe de beurre de noix (pignons, amandes, cajou, noix etc. cf vidéo de démonstration sur le site www.omniblend.fr)
2 c à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 bonne poignée de basilic frais
½ c à café d'herbes de Provence
Une bonne pincée de sel et de poivre.



Crème de maïs

Préparation

Mélangez tous les ingrédients sauf la coriandre dans le bol de l'OmniBlend en utilisant le programme de 90 sec.

Si vous souhaitez que la soupe soit chaude, appuyez une deuxième fois sur le programme de 90 sec jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe de la préparation.

Garnir les assiettes de coriandre fraîche et ciselée et de quelques grains de maïs réservés.



Les ingrédients

750 g de maïs frais (quand les épis sont très jeunes, il est possible de les manger crus, sinon, faites-les bouillir quelques minutes, et récupérez les grains attendris par la cuisson. Evitez autant que possible les conserves).
1 c à soupe d'huile de noix de coco
50 g de noix de cajou (trempées 6 à 8 heures dans l'eau préalablement)
700 ml d'eau
½ d'oignon doux
½ citron vert (pelé et épépiné)
2 gousses d'ail
2 c à soupe de curcuma (frais et râpé, si possible, ou en poudre mais à ajouter avec précaution)
1 c à soupe de cumin
½ c à soupe de piment de Cayenne (doux)
1 bonne pincée de sel de mer

Soupe de légumes

Préparation

Coupez grossièrement les légumes. Mélangez tous les ingrédients dans l'OmniBlend en utilisant le programme de 35 sec.

Pour obtenir une soupe chaude, mélangez à grande vitesse pendant 3,4 min.

Les ingrédients

2 carottes
¼ chou
1 courgette
1 poivron rouge
3 tomates séchées
1 poignée d'épinards
120 ml d'eau
4 c à soupe d'huile d'olive
1 c à soupe de Miso
1 c à soupe de Tamari
¼ d'oignon doux
1 bonne pincée de sel de mer et de poivre
1 pincée de coriandre hachée pour la garniture.



Gaspacho de concombre

En été, quoi de plus rafraichissant qu'un gaspacho ?!

Les concombres sont riches en manganèse, ils agissent comme diurétique doux et sont de bons compagnons pour nos reins.

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans l'OmniBlend en utilisant le programme de 35 sec.

Garnir de quelques tranches de concombre et d'un filet d'huile d'olive.

Les ingrédients

4 concombres cultivés avec amour
1/2 oignon rouge
1/2 bulbe de fenouil
1 branche de céleri
8 c à soupe d'huile d'olive
4 c à soupe de vinaigre de vin rouge
Le jus d'1/2 citron
1 bonne poignée d'herbes fraîches (menthe, basilic, persil au choix)
1 bonne pincée de sel de mer et de poivre.



Soupe aux petits pois

Cette recette peut être d'un grand secours pour les jours où le frigo nous regarde un peu tristement. Il suffit de sortir un paquet de petit pois du congélateur et en un clin d'œil vous pouvez réaliser une soupe délicieuse et nutritive (si vous avez des petits pois frais c'est bien meilleur, naturellement).

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans l'OmniBlend en utilisant le programme de 60 sec.

Les ingrédients

300 g de petits pois (décongelés ou frais)
100 g de légumes-feuilles (laitue, épinards, blettes au choix)
1/2 pomme
1 avocat
1 jus de citron vert
1/4 d'oignon doux
200 ml d'eau
1 bonne pincée de sel de mer et de poivre noir



Soupe Thaiï

Une de mes recettes préférées.
Crémeuse, légère et vous pouvez
varier son piquant.

Préparation

Mélangez tous les ingrédients sauf
les champignons et la coriandre
dans l'OmniBlend et utilisez le
programme de 35 sec.

Garnir les assiettes avec les
champignons, la coriandre et une
lamelle de piment frais.

Les ingrédients

1 boîte de lait de coco
100 g d'épinards
50 g de chou
1 poivron rouge
1 gousse d'ail
1 pincée de gingembre haché
1 poignée de basilic frais
1 piment rouge (+ ou - selon vos
goûts et le type de piment)
3 champignons de Paris émincés
1 poignée de coriandre fraîche



Crème de carottes au gingembre

Préparation

Mélangez tous les ingrédients
dans l'OmniBlend en utilisant le
programme de 90 sec.

Puis mélanger à grande vitesse
pendant 3 minutes ou jusqu'à
ce que la soupe atteigne la
température désirée.

Les ingrédients

3 carottes
1 courgette
450 ml d'eau
1 gousse d'ail
1 pincée de gingembre frais
1 c à soupe de gingembre en
poudre
1 c à soupe de beurre de noix
(cajou, noix, noisette, amande au
choix)
1 c à soupe de Tamari
1 bonne pincée de sel de mer et
de poivre
1 piment frais (facultatif)





BOISSONS DIVINES

Si vous voulez surprendre et désaltérer vos amis ou prendre un repas dans un verre, OmniBlend a quelques idées pour exalter votre imagination. Les possibilités sont infinies.

Milkshake de figue à la cannelle

Cette boisson nutritive et plaisante peut être réalisée avec l'une des recettes de laits végétaux OmniBlend. Ce milkshake peut très bien se conserver au réfrigérateur pendant 48 heures, si bien que vous pourrez augmenter les proportions, et en réserver un pour le petit déjeuner. Riche en oméga 3 (graines de lin et de Chia) et en fibres solubles (les plus douces pour l'intestin) ce milkshake est un vrai coup de pouce nutritionnel pour démarrer la journée.

Préparation

Combinez tous les ingrédients dans l'OmniBlend en utilisant le programme de 35 sec.

Les ingrédients

1 c à soupe d'huile de graines de lin
1 dose poudre protéinée de riz
1 c à soupe de graines de lin
250 ml de lait de riz, d'amande ou de noix de coco
1 c à soupe de graines de chia (trempées la nuit)
1 - 2 figues sèches (trempé toute une nuit, si vous y avez pensé)
1 banane
½ c à café de cannelle



Le fameux milkshake d'Elvis, à la banane et au beurre de cacahouète

Qui a dit que le régime sans produit laitier était fade et sans petit plaisir ?

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans l'OmniBlend en utilisant le programme de 60 sec.

Les ingrédients

2 - 3 bananes congelées
500 ml de lait de riz
2 c à soupe de beurre de cacahouète (essayez d'en utiliser un de bonne qualité, 100 % cacahouète car ceux de la grande distribution sont souvent plein de cochonneries. Vous pouvez aussi en faire un vous-même avec l'OmniBlend. Il suffit d'ajouter aux cacahouètes un peu d'huile de noisette et le tour est joué. A conserver au frigo)
En option, 1 c à soupe de cacao en poudre



Tchai glacé

Frais, crémeux et légèrement épicé. Saviez-vous que les épices du chai sont formidables pour la digestion et ont des vertus anti-inflammatoires ? Voilà de quoi joindre l'utile à l'agréable !

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans l'OmniBlend en utilisant le programme de 35 sec.

Les ingrédients

500 ml de lait de noix de cajou ou de lait d'amande (recette OmniBlend p 43)
1 pincée de gingembre frais, grossièrement haché
½ c à soupe de cannelle
½ c à soupe de graines de fenouil
½ c à soupe de muscade râpée
½ c à soupe de café de cardamome
1 bac à glaçon de thé congelé (Thé noir, vert ou Rooibos pour une option sans théine)



Milkshake à la fraise

Encore une merveille pour les papilles sans sucre ajouté ou produits laitiers.

Les fruits rouges regorgent d'antioxydants et bonne nouvelle, l'OmniBlend est assez puissant pour broyer les petites graines des ces baies ! Ce milkshake en devient un véritable stimulant du système immunitaire.

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans l'OmniBlend en utilisant le programme de 35 sec.

Les ingrédients

100 g de fraises congelées
1 banane congelée
500 ml de lait de cajou OmniBlend (ou de riz)



Citronnade au citron vert

Pourquoi s'encombrer d'une centrifugeuse lorsque l'OmniBlend nous fait bénéficier des fruits entiers ! Avis aux amateurs d'agrumes, cette boisson réveille les papilles tout en vous faisant bénéficier des huiles extraordinaires (les flavonoïdes) présentes dans la chair blanche des agrumes. La consommation régulière de cette boisson redonnera du boost à votre système immunitaire et aidera votre corps à réagir plus rapidement aux virus. Recette possible avec des oranges ou des pamplemousses. Essayez de trouver des fruits non traités pour faire cette boisson car vous utiliserez le fruit dans son entier, peau, chair et pulpe.

Préparation

Épépiner les fruits et coupez-les en quart en laissant la peau. Placez tous les ingrédients dans l'OmniBlend et utilisez le programme de 60 sec. Vous pouvez conserver cette boisson dans le réfrigérateur jusqu'à 3 jours – car tous ces antioxydants sont des conservateurs naturels.

Les ingrédients

1 citron
1 citron vert
2 c à soupe de miel
750 ml d'eau



Thé glacé au jus de grenade et myrtilles

On reconnaît volontiers au jus de grenade, ses bienfaits en matière de prévention des maladies cardiaques, de la maladie d'Alzheimer, et des AVC.

La grenade est, en effet, en première ligne lorsqu'il s'agit d'aider notre corps à gérer le mauvais cholestérol et la pression artérielle.

Combinée aux vertus du Thé blanc, vous n'avez aucune raison de vous en passer.

Préparation

Remplissez le bol de l'OmniBlend avec les glaçons. Ajoutez le thé blanc et le jus de grenade ainsi qu'une poignée de myrtilles (fraîches ou congelées cela fonctionne tout aussi bien).

Utilisez le programme de 35 secondes et le tour est joué. Garnir de menthe fraîche avant de servir.

Les ingrédients

3 verres de glaçons
500 ml de Thé Blanc
250 ml de jus de grenade
50 g de myrtilles



LES SMOOTHIES VERTS



Alors, par où commencer avec les smoothies verts? Ils ne sont peut être pas encore tout à fait connus en France, mais en Australie les « Green smoothies » sont en train de revitaliser une génération entière. Leur intérêt est de nous faire pleinement bénéficier des bienfaits des légumes feuilles d'une façon bien plus énergisante, amusante et assimilable que lorsque nous les consommons en soupe ou à la vapeur ... Fini les grimaces devant les épinards archi cuits! A l'époque où je vivais en Australie, je me faisais régulièrement des smoothies verts avec un peu tout ce que je trouvais dans le frigo, épinards, herbes fraîches, pomme, banane, huile de lin, graines ... C'était facile, le blender était tout le temps posé sur le plan de travail de la cuisine, de plus on en trouvait à la vente à tous les coins de rues, même sur les marchés ... J'avoue ne m'être jamais réveillée le matin avec une telle énergie, j'avais envie de commencer la journée par un 100 m. Si je devais faire une liste des bienheureuses conséquences des smoothies verts, je dirais : réduction des fringales, peau radieuse, régulation du système digestif, perte de poids et de sensation de poids, ongles et cheveux sains, sans mentionner la gestion des sautes d'humeur... Tout cela semble assez incroyable n'est-ce pas? Je ne peux que vous conseiller d'essayez un Smoothie vert quotidiennement et vous pourrez ajouter à ma liste les bénéfices que vous en tirerez.

L'OmniBlend est idéal pour cet usage car sa puissance permet de fractionner les fibres des légumes verts et nous restitue tous les nutriments des fruits et légumes sans les dénaturer. Voici 5 recettes délicieuses créées exclusivement par OmniBlend Australie.

Kiwi kiss

L'acidité des kiwis est vraiment parfaite pour équilibrer l'amertume des légumes feuilles. Sans oublier que les kiwis sont une source incroyable de Vitamine C.

Préparation

Assemblez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et utilisez le programme de 60 sec. Vous aurez certainement besoin d'utiliser le bras mélangeur.

Les ingrédients

2 kiwi pelés
1 pomme
1 fruit de la passion
1 branche de céleri
2 bonnes poignées d'épinards ou de blettes
250 ml d'eau



Melon merveilleux

Préparation

Ajoutez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et utilisez le programme de 60 sec. Le bras mélangeur vous sera certainement utile.

Les ingrédients

1 melon
1 poignée de menthe fraîche
2 poignées d'épinards ou de blettes
250 ml d'eau
1 goutte d'huile essentielle de lavande alimentaire si vous le désirez



Smoothie vert fraise

Préparation

Ajoutez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et utilisez le programme de 60 sec. Le bras mélangeur vous sera certainement utile.

Les ingrédients

1 cœur de laitue
1 poignée de roquette, de persil ou d'épinards
2 branches de céleri
1 pomme
1 citron pelé mais de façon à conserver sa chair blanche
100 g de fraises fraîches
1 c à soupe d'huile de lin
1 à 2 gouttes d'huile essentielle de citronnelle alimentaire



Délice de mangue

Si vous trouvez de belles mangues (ou des pêches) c'est l'occasion d'essayer cette recette.

Leur couleur dorée nous chante la gloire du bêta-carotène et la combinaison basilic/mangue est des plus réussies.

Préparation

Ajoutez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et utilisez le programme de 60 sec. Le bras mélangeur vous sera certainement utile.

Les ingrédients

2 bonnes poignées d'épinards
1 poignée de basilic
1 mangue congelée en morceaux
1 banane



Le grand classique

Préparation

Ajoutez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et utilisez le programme de 60 sec. Le bras mélangeur vous sera certainement utile.

Les ingrédients

4 poignées de légumes-feuilles de votre choix
½ citron avec sa chair blanche
1 poire
1 banane
250 ml d'eau



Persillement vôte

Préparation

Ajoutez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et utilisez le programme de 60 sec. Le bras mélangeur vous sera certainement utile.

Les ingrédients

1 banane bien mûre
1 tranche épaisse d'ananas
1 bonne poignée de persil
250 ml d'une tisane froide (verveine, menthe)





OMNIBLEND AUX FOURNEAUX

Les recettes, jusqu'à présent, pouvaient convenir au régime des crudivores végétaliens. Nous savons bien que ce n'est pas le cas de tout le monde alors voici quelques recettes à cuire, histoire d'embaumer vos maison en sortant vos petits plats du four.

Scones à l'avoine et à la noix de coco

J'imagine très bien un petit repas entre amis avec un scone posé sur chaque assiette.

L'avoine est riche en protéines et pauvre en gluten, vous pouvez aussi remplacer l'avoine par de la farine de riz pour une version sans gluten.

Préparation

Moudre les flocons d'avoine dans l'OmniBlend en utilisant la vitesse la plus lente jusqu'à obtenir une farine fine.

L'associez aux autres ingrédients dans un grand bol et mélangez jusqu'à obtenir une pâte, ajoutez de l'eau si nécessaire.

Remplissez des moules à muffin au $\frac{3}{4}$, couvrez d'un torchon et laissez monter la pâte 8 à 12 h dans un endroit chaud (près d'un radiateur en hiver).

Cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 25 min ou jusqu'à ce que les scones soient dorés.

Laissez refroidir dans les moules. A servir avec une confiture et du beurre de noix de coco, ou en version salée avec des tomates et un beurre de noix de cajou.

Les ingrédients

250 g de flocons d'avoine
125 g de noix de coco râpée
60 ml d'eau
2 c à soupe d'huile d'olive
1 c à café de sel de mer
1 c à soupe de poudre à lever (on en trouve à présent dans tous les magasins bio et même du levain, si vous vous sentez l'âme boulangère)



Pâte à pizza au riz !

L'art d'accommoder les restes!
Voilà une façon originale d'utiliser un reste de riz !

Vous pouvez en faire une pâte à pizza, une pâte à tarte, ou en découper de petits morceaux pour en faire d'excellents crackers.

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend, et mixez en utilisant la vitesse la plus lente. La texture épaisse de ce mélange nécessitera sans doute l'arrêt du blender de temps en temps pour racler la pâte des parois du bol. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez sur une plaque recouverte de papier cuisson et étalez pour obtenir une épaisseur de 5 mm environ. Cuire pendant 20 min à 180 °C. Retirez du four et ajoutez la garniture de votre choix pour la pizza. Remettez au four jusqu'à cuisson complète de la pizza.

Les ingrédients

400g de riz complet cuit
1 oeuf
150 ml d'huile d'olive
1 bonne pincée de sel de mer
1 c à soupe de romarin frais ou une 1 c à café de romarin sec



Pizza sans complexes

Préparation

Faire précuire la pâte à pizza (recette page précédente) jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.

Y étaler la sauce tomate, ajoutez les ingrédients et le fameux fromage de noix de cajou (recette p 41) Ajoutez un filet d'huile d'olive, parsemez d'origan et de poivre. Remettre au four pendant 20 min.

Les ingrédients

1 pâte à pizza au riz OmniBlend
200 g de fromage de noix de cajou
150 ml de crème à la tomate et au basilic (recette p7)
Un filet d'huile d'olive
1 pincée généreuse d'origan et de poivre moulu

Quelques idées pour agrémenter

Olives
Poivron
Ananas
Champignon
Pignons de pin etc.



Tarte aux épinards à la grecque (Spanakopita)

Voici une variante à l'Australienne d'un grand classique de nos contrées méditerranéennes. Recette à l'image du reste de ce recueil, proposant une alternative au gluten avec sa pâte au riz, et sans produits laitiers avec ce fromage de noix de cajou qui remplace merveilleusement la féta ou la mozzarella selon les recettes.

Préparation

Faites blanchir une pâte au riz (recette page précédente) sur un papier cuisson. Pensez à la recouvrir d'un autre papier cuisson et d'un poids (légumineuses dédiées à la cuisson des pâtes) afin qu'elle ne gondole pas. Cette pâte sera par la suite découpée en trois morceaux, donc il est préférable de l'étaler en un grand rectangle de la taille de la plaque de cuisson. Pendant ce temps, lavez et coupez grossièrement les épinards, salez-les légèrement et laissez-les s'égoutter dans une passoire 10 min. Les presser fermement pour en extraire le plus d'eau possible, puis mélanger dans un bol avec l'œuf, les herbes, le fromage de

noix de cajou, l'huile d'olive et l'assaisonnement. Si vous craignez que les épinards ne rendent trop d'eau, il est toujours possible d'y ajouter une petite poignée de riz non cuit qui absorbera l'eau en excès tout en cuisant.

Coupez délicatement en trois parties égales votre pâte et placez-en une couche au fond d'un moule rectangulaire. Y ajouter la moitié du mélange, recouvrir d'une deuxième couche de pâte puis ajouter la fin du mélange et terminez par la dernière couche de pâte. Pressez fermement et ajoutez un filet d'huile d'olive avant d'enfourner à 170°C pour 40 min environ.

Les ingrédients

1 pâte à tarte au riz OmniBlend
5 bonnes poignées d'épinards
1 bouquet d'aneth (finement hachée)
1 bouquet de persil (finement haché)
1 œuf
200 g de fromage de noix de cajou
10 cl d'huile d'olive
1 bonne pincée de sel et de poivre

Le gâteau aux carottes

Mes amis sont toujours étonnés quand ils me demandent la recette de ce délicieux gâteau et qu'ils réalisent qu'il ne comprend ni produits laitiers, ni céréales. Comment est-ce possible ?

Préparation

Moudre les noix de cajou et la noix de coco dans le bol de l'OmniBlend sur la vitesse moyenne, jusqu'à obtenir une poudre moyennement fine, assurez-vous que votre blender soit bien sec avant de commencer la procédure. Retirez du bol de mixage et réservez. Hachez les carottes grossièrement en appuyant sur « Pulse » 2 ou 3 fois, réservez-les. Mixer dans le bol de l'OmniBlend les œufs, l'huile et la banane jusqu'à obtenir une pâte lisse. Puis mélangez manuellement tous les ingrédients ensemble dans un grand bol et versez dans un moule à gâteau ou dans des moules à muffins individuels préalablement beurrés et farinés. Cuire pendant 25 min à 180 °C. Laissez refroidir et servir accompagné du glaçage aux noix de cajou OmniBlend.

Les ingrédients

100 g de noix de cajou
150 g de noix de coco râpée
3 œufs
2 c à soupe d'huile de noix de coco
½ banane
1 c à soupe d'extrait de vanille
4 / 5 carottes coupées en gros morceaux
1 poignée de raisins secs
½ c à soupe de poudre à lever
1 c à soupe de cannelle
1 c à soupe de noix de muscade en poudre
1 c à soupe de coriandre en poudre
1/2 c à soupe de clou de girofle en poudre



Gâteau au chocolat et piment

Un gâteau sans céréales, au chocolat et au piment ...
Ça se passe de commentaire.

Préparation

Moudre les noix de cajou et la noix de coco dans le bol de l'OmniBlend jusqu'à obtenir une poudre moyennement fine, assurez-vous que votre blender soit bien sec avant de commencer la procédure. Retirez du bol de mixage et réservez.

A présent mixez ensemble les œufs, l'huile, la banane, le miel et la vanille jusqu'à obtenir une pâte lisse puis ajoutez le reste de ingrédients et mixez pendant 10 sec sur la plus petite vitesse (lente).

Incorporez les ingrédients ensemble dans un grand bol pour en faire une pâte épaisse. Verser le tout dans un moule à gâteau ou dans des petits moules à muffins individuels. Cuire pendant 25 min à 180°C. Laissez refroidir avant de servir.

Les ingrédients

100 g de noix de cajou
150 g de noix de coco râpée
3 œufs
3 c à soupe d'huile de noix de coco
½ banane
1 c à soupe d'extrait de vanille
60 g de Cacao en poudre
1 c à soupe de piment doux en poudre
½ c à soupe de poudre à lever
3 c à soupe de pépites de chocolat
1 c à soupe de miel





LES IDÉES OMNIBLEND, SANS PRODUITS LAITIERS

Le lait des vaches est formidable pour leurs petits, mais franchement pas des meilleurs choix en ce qui nous concerne, nous autres, les humains !

Le fait est, qu'il est de plus en plus difficile, de nos jours, de trouver du lait de bonne qualité, frais et encore un peu vivant. Il nous demande souvent plus d'énergie pour être digérer qu'il ne nous en fournit réellement, sans mentionner les collections d'hormones de croissance données aux vaches que nous ingurgitons au passage. Bref, ce n'est pas une mauvaise idée que d'essayer de s'en passer ! Et grâce à votre Omniblend ce n'est plus la peine de vous ruiner en achetant des laits végétaux, vous avez dans votre cuisine l'appareil parfait! Découvrez toutes les recettes de "lait" et de "fromage" proposées ici par l'équipe d'Omniblend.

Lait de riz

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et utilisez le programme 60 sec.

Se conserve au frigo 3 jours, dans une bouteille hermétique (bien remuer avant de servir).

Les ingrédients

150 g de riz complet cuit (faire tremper le riz une nuit avant la cuisson)
500 ml d'eau
1 goutte d'extrait de vanille
1 pincée de sel
1 c à soupe de miel ou de sirop d'érable (facultatif)



Fromage de noix de cajou

Vous pouvez le consommer immédiatement ou le laisser fermenter un peu plus longtemps, ce fromage n'en aura que plus de goût.

Les ferments lactiques se régaleront au contact des noix et ses précieuses bactéries sont formidables pour votre flore intestinale.

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend sur la vitesse la plus lente, stoppez de temps en temps pour réincorporer le mélange qui risque de s'accrocher sur les parois. Une fois que vous aurez obtenu un mélange bien onctueux versez le tout dans un bol bien propre et laissez fermenter de 8 à 12 h dans un endroit chaud (mais pas trop chaud car cela risquerait de tuer les bactéries (température ambiante en été et près d'un radiateur en hiver ou dans un four en laissant seulement la lumière allumée.) Pour obtenir le « Glaçage aux noix de cajou », simplement remplacez l'ail par quelques cuillères de sirop d'érable.

Les ingrédients

200 g de noix de cajou (trempées préalablement 8 à 12 h)
100 ml d'eau ou de crème de noix de coco
1 c à soupe d'huile d'olive
2 c à soupe de jus de citron
2 gousses d'ail
1 bonne pincée de sel
1 c à soupe de ferments lactiques (ou 1 c à soupe d'un fromage de noix de cajou précédemment fait)



Fromage de graines de tournesol aux herbes.

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend sur la vitesse la plus lente, stoppez de temps en temps pour réincorporer le mélange qui risque de s'accrocher aux parois.

Une fois obtenue une texture granuleuse, transférez dans un bol et laissez fermenter de 8 à 12 h dans un endroit chaud. Se conserve au frigo pendant une semaine.



Les ingrédients

200 g de graines de tournesol et de courges (préalablement trempées 6 à 8 h)
100 ml d'eau
1 c à soupe d'huile d'olive
2 c à soupe de jus de citron ou citron vert
1 c à soupe de Tamari
1 bonne poignée d'herbes fraîches (aneth, coriandre, persil, estragon ou basilic fonctionnent toutes aussi bien les unes que les autres)
1 bonne pincée de sel de mer
1 c à soupe de poudre de ferments lactiques (ou 1 c à soupe d'un fromage de noix de cajou précédemment fait)

Lait d'amande ou de noix de cajou

Préparation

Mélangez toutes les amandes pelées et l'eau dans le bol de l'OmniBlend en utilisant le programme de 60 sec.

Une fois les amandes trempées pendant une nuit, les peaux sont très faciles à retirer.

Les ingrédients

50 g d'amandes pelées ou noix de cajou (trempées de 6 à 8 h)
500 ml d'eau



Yaourt de noix de coco

Préparation

Si vous n'avez pas de yaourtière vous pouvez utiliser un thermos. Faire ses propres yaourts est bien plus facile à réaliser qu'on ne l'imagine.

Si vous trouvez un yaourt de lait de coco dans le commerce, vous pouvez l'utiliser comme base pour commencer votre culture et par la suite vous pouvez toujours réutiliser un peu de yaourt fait précédemment. Sinon utilisez de la poudre de ferments lactiques. Versez de l'eau bouillante dans votre thermos pour le réchauffer et laissez-le de côté. Mélangez la crème de noix de coco, l'huile et le kuzu dans le bol de l'OmniBlend et mixez sur medium pendant 3 min. A ce stade le mélange devrait commencer à être tiède grâce à la friction des lames.

Retirez l'eau du thermos et versez-y le mélange, ajoutez la poudre de ferments lactiques et mélangez délicatement. Laissez reposer de 6 à 8 h. A ce stade, la crème de noix de coco aura été conquise par toutes ces

merveilleuses bactéries ! A conserver au frigo dans un récipient hermétique, un pot en verre fera l'affaire. Vous pouvez ajouter un peu de miel pour adoucir l'acidité du yaourt.

Les ingrédients

1 boîte ½ de crème de noix de coco
1 c à soupe d'huile de noix de coco
1 c à soupe de kuzu dilué dans un peu de crème de noix de coco portée à ébullition préalablement (le Kuzu épaissira le yaourt et c'est une pure merveille pour les intestins)
1 c à soupe de yaourt à la noix de coco ou 1 c à soupe de poudre de ferments lactiques



Beurre d'amande

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et mixez en utilisant la vitesse minimum jusqu'à obtenir la consistance désirée. Vous pouvez laisser des morceaux croquants d'amande ou le rendre bien onctueux.

Utilisez le bras mélangeur et éteignez le blender de temps en temps pour ramener le beurre des parois vers les lames.

Glaçage à la noix de cajou. Pure décadence! (Expression Australienne) ! Mélangez tous les ingrédients à la main

Les ingrédients

300 g d'amandes
¼ cup cold pressed oil
1 Cup OmniBlend Cashew Cheese
1 Tbsp Maple Syrup
2 Tbsp Coconut Oil
1 Tsp Vanilla Essence





LA SORBETIÈRE

Que diriez-vous de crèmes glacées faites en un instant sans sucre, ni crème, ni colorant en tout genre ? Et bien c'est un jeu d'enfant avec l'OmniBlend. Deux petits conseils : pour obtenir un résultat plus crémeux, il vaut mieux réaliser une plus grande proportion de glace. S'il n'y a aucun volontaire pour finir vos splendides créations, vous pourrez toujours garder le reste au congélateur pendant 24 h. Pensez à utiliser une cuillère à glace pour bien présenter vos sorbets car les glaces maison sont plus molles que les glaces du commerce.

Les filles à la vanille et les garçons au chocolat

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, sauf le chocolat, dans le bol de l'OmniBlend, en utilisant la touche « Pulse » jusqu'à ce que les bananes commencent à devenir une crème. Tenez bien le bol du blender en faisant cela. Ajoutez le chocolat et pendant 10 sec utilisez l'option lente. Pour faire un sorbet doublement chocolat ajouter 2 c à soupe de cacao en poudre au premier stade de la recette.

Les ingrédients

4 bananes congelées (les couper en 3 ou 4 avant de les congeler)
100 ml de lait de noix de cajou
OmniBlend
1 petite c à café d'extrait de vanille
1 petite c à café de cannelle
4 - 6 carrés de chocolat noir



Sorbet aux fruits rouges et graines de chia

Quelle délicieuse façon de bénéficier de tous les merveilleux antioxydants que contiennent les fruits rouges! Le citron ajoute du peps et les graines de chia enrichissent ce sorbet des vénérables oméga 3, de protéines et de fibres ! Vous avez demandé un sorbet pour le petit déj' ?

Les ingrédients

300 g de fruits rouges congelés
50 g de graines de chia trempées (6 h)
Le jus d'un citron
1 c à soupe de miel
1 - 2 gouttes d'huile essentielle de rose alimentaire

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol de l'Omniblend en utilisant la vitesse minimum jusqu'à obtenir une consistance lisse. Se conserve 24 heures au congélateur.





Crème d'ananas à l'orange

Vous pouvez remplacer par des mangues congelées et des fruits de la passion.

Préparation

Laissez votre lait de coco au frigo toute la nuit et n'utilisez que la partie crémeuse et solidifiée sur le dessus, laissez de côté le « petit lait » que vous pourrez utiliser dans une recette de soupe ou de smoothie.

Mélangez tous les ingrédients dans le bol de l'OmniBlend et utilisez la fonction « pulse » jusqu'à ce que le mélange devienne lisse. Puis continuez sur le programme « lent ». N'hésitez pas à racler un peu les parois du bol pour bien incorporer le mélange.

Les ingrédients

- 100 g d'ananas congelé (pelé et en morceaux)
- 100 g d'orange congelée (pelée et en morceaux)
- 1 boîte de lait de noix de coco (froide)
- 1 c à soupe de miel (facultatif)



DOUCEURS ET GOURMANDISES

On a tous besoin de céder à la gourmandise et de partager des desserts entre amis en faisant de grands « mmmmm » !!! Mais c'est aussi malheureusement la plupart du temps l'occasion de faire le plein de sucre raffiné et de graisses archi cuites (dessert souvent très bons au goût mais, laissant à désirer regardant les apports nutritifs). Allez, changeons un peu nos habitudes et inspirons-nous de ces recettes. Non, les végétaliens ne font pas que croquer des branches de céleri toute la journée. Découvrez un peu ces délices !

Verrines de mangue, crème à la vanille et crumble de muesli

Préparation

La purée de mangue:

Mélangez la chair des mangues dans le bol de l'OmniBlend et mixez sur « Medium » jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Remplir au 2/3 les verrines et les mettre au frigo pendant que vous faites la crème.

Crème à la vanille (1ere option)

Fouettez la crème dans l'OmniBlend en utilisant la touche « lente » jusqu'à ce qu'elle épaississe. La verser dans un grand bol et incorporez délicatement la vanille et le sirop d'érable avec une cuillère en bois.

Crème de noix de cajou (option 2)

Placez les noix de cajou (trempées) dans le bol de l'OmniBlend et recouvrez d'eau, mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Versez le tout dans un bol et incorporez à la main la vanille et le sirop d'érable.

Assemblage:

Sortez les verrines du frigo et déposez soigneusement une cuillère de crème sur le dessus. Saupoudrez d'une pincée de muesli toasté.

Les ingrédients (Pour 6 personnes)

Purée de mangue:

3 mangues ou 3 pêches

Crème à la vanille:

200 ml de crème entière

1 gousse de vanille

Un filet de sirop d'érable

Crème de noix de cajou:

100 g de noix de cajou (trempées une nuit)

De l'eau (pour recouvrir les noix dans le blender)

Muesli toasté fait maison ou acheté



Cookies d'un autre monde

Préparation

Placez les noix de cajou dans l'OmniBlend et utilisez la vitesse « rapide », une fois une poudre obtenue réservez. Faites la même chose avec les flocons d'avoine, puis mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.

Formez les cookies (nous aimons bien en faire en forme d'étoiles) et disposez-les sur du papier cuisson au fond d'un tupperware, puis placez-le au congélateur jusqu'à ce que les cookies soit fermes (et oui pas besoin de les cuire). Les conserver au congélateur, de préférence dans un contenant hermétique.

Les ingrédients

120 g de noix de cajou

60 g de flocons d'avoine ou de quinoa

1 c à soupe de miel

1 c à soupe d'extrait de vanille

60 g d'huile de noix de coco fondue

2 c à soupe de pépites de chocolat





Pancake de sarrasin germé

Préparation

La veille, mettre les graines de sarrasin dans un bol et les recouvrir d'eau. Au matin, vous remarquerez que les graines auront commencé à germer. Les rincer, les égoutter et les placer dans le bol de L'OmniBlend avec l'eau et l'extrait de vanille. Mixer sur « Low » jusqu'à obtenir une consistance lisse et le tour est joué !

Faire chauffer une poêle à crêpe à feu moyen. Graissez la poêle d'un peu d'huile de noix de coco. Formez des crêpes de petite taille au centre de la poêle et saupoudrez-les d'un côté avec des graines chia. Une fois obtenue une belle couleur dorée des deux côtés, vos crêpes sont prêtes.

Pour agrémenter vos crêpes d'une petite douceur glacée, placez deux bananes congelées dans le bol de l'OmniBlend ainsi que du lait d'amande et mixez jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Saupoudrez d'une pincée de

cannelle et arrosez de miel ou de sirop d'érable ! Voilà le grand classique du pancake réinventé dans une version plus saine et tout aussi succulente !

Les ingrédients

150g de graines de sarrasin
1 c à café d'extrait de vanille
180 ml d'eau
Huile de noix de coco pour graisser la poêle à crêpe
Quelques pincées de graines de chia (pour saupoudrer les crêpes)
2 bananes congelées
50 ml de lait d'amande

Crème dessert aux graines de Chia

Ce n'est vraiment pas sans raisons que les graines de chia sont reconnues comme un « super aliment ».

Leur vertu principale est d'équilibrer le taux de sucre dans le sang et de diminuer les fringales. De par la qualité de leur fibres, elles facilitent le transit intestinal et favorisent la perte de poids en apportant une réelle nutrition en même temps qu'un sentiment de satiété.

Ces merveilleuses petites graines et les graines en générales d'ailleurs, sont d'autant plus efficaces lorsqu'elles ont été trempées préalablement. Le trempage active la vie dans les graines (active leurs enzymes) ce qui les rend plus digestes, leurs nutriments en deviennent plus assimilables, c'est le principe de la germination. Vous pouvez ainsi les faire tremper dans un lait végétal ou dans de l'eau et les incorporer à vos soupes, milksakes ou smoothies.

Préparation

Dans un grand bol, faire tremper les graines de chia dans un lait d'amande OmniBlend, couvrez et laissez au frigo 6 à 8 h, pensez à remuer de temps en temps pour éviter que les graines ne s'agglutinent. Puis incorporez les autres ingrédients, et servez en garnissant de myrtilles fraîches, de noix de coco râpée ou de pépites de chocolat.

Les ingrédients

50 g de graines de Chia
200 ml de lait d'amande OmniBlend
1 c à soupe d'huile de noix de coco
1 c à soupe de cannelle
1 c à soupe de sirop d'érable
1 pincée de sel de mer



Ecorces aux graines de tournesols

Cette recette est fantastique pour tous ceux qui ne tolèrent pas les noix.

Préparation

Faire chauffer doucement l'huile de noix de coco ou le beurre de cacao pour le ramollir.

Moudre les graines dans le bol de l'OmniBlend sur « low » jusqu'à obtenir une consistance fine. Dans un grand bol, incorporez l'huile et les autres ingrédients aux graines réduites en poudre.

Versez votre pâte dans un plateau recouvert de film plastique alimentaire, étalez la pâte de manière à obtenir une épaisseur de 3 à 4 mm. Posez le plateau au congélateur pour une durée de 4 heures au minimum. Une fois la pâte solidifiée, vous pourrez la casser en morceaux (ressemblant à des bouts d'écorces) et les conserver au congélateur dans un tupperware pour une durée de 3 mois.

Les ingrédients

200 ml d'huile de noix de coco ou de beurre de cacao
150 de graines de tournesol (légèrement grillées)
2 c à soupe de sirop d'érable
½ c à soupe d'extrait de vanille
1 pincée de sel de mer
1 poignée de pépites de chocolat



Perles croquantes aux amandes et quinoa

Vous pourrez glisser ces petites merveilles dans les cartables de vos enfants ou en conserver une réserve en cas de petit creux !

Préparation

Moudre les amandes dans le bol de l'OmniBlend sur « low » jusqu'à obtenir une texture très fine. Ajoutez les pommes, le sirop d'érable et l'huile de noix de coco. Incorporez ces ingrédients grâce à la fonction « pulse », ajoutez le quinoa et mixez en utilisant le bras mélangeur jusqu'à homogénéisation de la mixture. Puis incorporez les raisins à la main. Sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson, déposez, à l'aide d'une cuillère à soupe, des petits tas pas trop denses, il vaut mieux leur laisser une forme assez brute pour obtenir un maximum de croquant. En France on dirait des petits rochers, en Australie on appelle ça des gouttes ! Ce qui donne là-bas, à ce dessert, le nom de « gouttes d'énergie ». Cuire 12 /14 min à 170°C. Jusqu'à ce que ce soit bien doré.

Les ingrédients

200 g d'amandes
450 g de quinoa cuit
50 ml de sirop d'érable
50 ml d'huile de noix de coco
1 pomme coupée en dés
100 g de raisins secs



Pâte à tartiner aux noisettes et chocolat

Cela ne vous rappelle-t-il pas quelque chose? Et si on pouvait en confectionner sans sucre, sans huile de palme et sans lait en poudre ?

Préparation

Faites rouler entre vos paumes les noisettes grillées pour les libérer le plus possible de leur peau brune. Commencez par mélanger les noisettes et l'huile de noix de coco dans le bol de l'OmniBlend et utilisez la fonction pulse dans un premier temps, puis mixer sur « Low » pour obtenir un beurre de noix.

Ajoutez le reste des ingrédients et continuez sur « Low » en utilisant le bras mélangeur pour obtenir la texture désirée. Cette pâte à tartiner peut être plus ou moins onctueuse, on peut aussi choisir de la déguster en y laissant des bouts croquants de noisettes.

Les ingrédients

200 g de noisettes légèrement grillées
120 ml d'huile de noix de coco
1 c à soupe de miel
3 c à soupe de cacao
1 c à soupe d'extrait de vanille





Cheesecake aux noix de cajou et framboises

Préparation

Placez les noix et les dattes dénoyautées dans le bol de l'OmniBlend, ajoutez le sel et mélangez jusqu'à obtenir la texture désirée. Pour vérifier, prenez à l'aide d'une cuillère une petite quantité de mélange et roulez-le entre vos doigts, si les ingrédients se maintiennent ensemble alors la croûte est parfaite. Etalez ce mélange dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre (vous pouvez le recouvrir de film alimentaire pour que le démoulage soit plus aisé). Tassez le tout fermement et veillez à ce que la base soit bien uniforme. Rincez bien votre OmniBlend (un peu d'eau chaude + une goutte de liquide vaisselle dans le bol, sur le programme de 35 sec, devrait faire l'affaire!). Faire fondre l'huile de noix de coco et le miel à feu doux de manière à bien les mélanger. Dans le bol, placez les noix de cajou, le jus de citron, la vanille, l'huile de noix de coco et le miel, mélangez à grande vitesse jusqu'à obtenir une crème onctueuse, ceci pourrait prendre quelques minutes. Versez environ 2/3 de ce mélange sur la croûte et lissez avec une spatule. Ajoutez les framboises

à la farce restante et mélangez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez sur la première couche de garniture. Placez le tout au congélateur jusqu'à ce que le cheesecake se solidifie. Pour servir, retirez du congélateur 30 minutes avant de le déguster. Pensez à passer votre couteau sous l'eau chaude histoire de faciliter la coupe. Vous pourrez décorer le gâteau avec quelques fruits frais et conserver le reste au congélateur. Enfin, s'il en reste !

Les ingrédients

Base

50 g d'amandes (noix de pécan ou noix peuvent également faire l'affaire)

50 g de dattes

1/2 c à café de sel de mer

Garniture

125 g de noix de cajou, il est préférable de les faire tremper la nuit préalablement.

Le jus de 2 citrons

1 gousse de vanille (ou 1 c à soupe d'extrait de vanille)

80 g d'huile de noix de coco

80 g de miel (pour les végétaliens utilisez du sirop d'agave)

150 g de framboises (vous pouvez utiliser des fraises ou un mélange des deux)

www.omniblendfrance.fr