

# L'art culinaire cru



*fruitier frutta*

## 21 recettes crues rapides et efficaces

Parce que tout comme toi j'ai faim de sain, voici ton carnet de recettes crues avec en bonus, des pensées du mode de vie frugivore en transition.

Ce livre en format PDF pourra voyager avec toi et autour de toi, alors fait tourner (projet en lien avec ce livre par vidéo via youtube : Le Vert Tige / Fruitier Frutta) en résumé tu peux changer le court de notre vie en un clic, je t'invite donc à venir nous découvrir sur mon site web : <http://fruitier-frutta.webnode.fr>.

Depuis janvier 2014 je me suis mise au cru et j'adhère totalement à ce mode de vie, qui nous emmène vers une santé, une autonomie, et bien plus encore.)

De plus, j'ai ressenti une connexion plus forte avec l'univers qui m'a guidé tout au long de mes neuf mois de grossesse, durant lesquels j'ai pu faire mes recettes que je vous présente.)

En peu de temps, j'ai créé beaucoup de vidéos recettes via youtube (chaîne fruitier frutta) et c'est avec soin que j'ai décidé de mettre par écrit les plus exquis, vous y trouverez des recettes à faire occasionnellement et d'autres qui respectent la physiologie du corps humain (N° 2-3-5-6-7-9-10-13-14-15-16-17-18-20-21).

Pour toutes questions relatives ou non à ce livre, je vous invite à me rejoindre sur Facebook «fruitier frutta».

Amour et partage fruitier frutta

# 1

## Faux-mage

1) 2 c à s graines de lin | 1 poignée de graines de goji.

Mixer le tout et mettre de côté.

2) 1 poignée de noix de cajou trempées | 1 noisette de betterave rouge | 1 c à s de vinaigre de cidre | 1 c à c de tamaris.

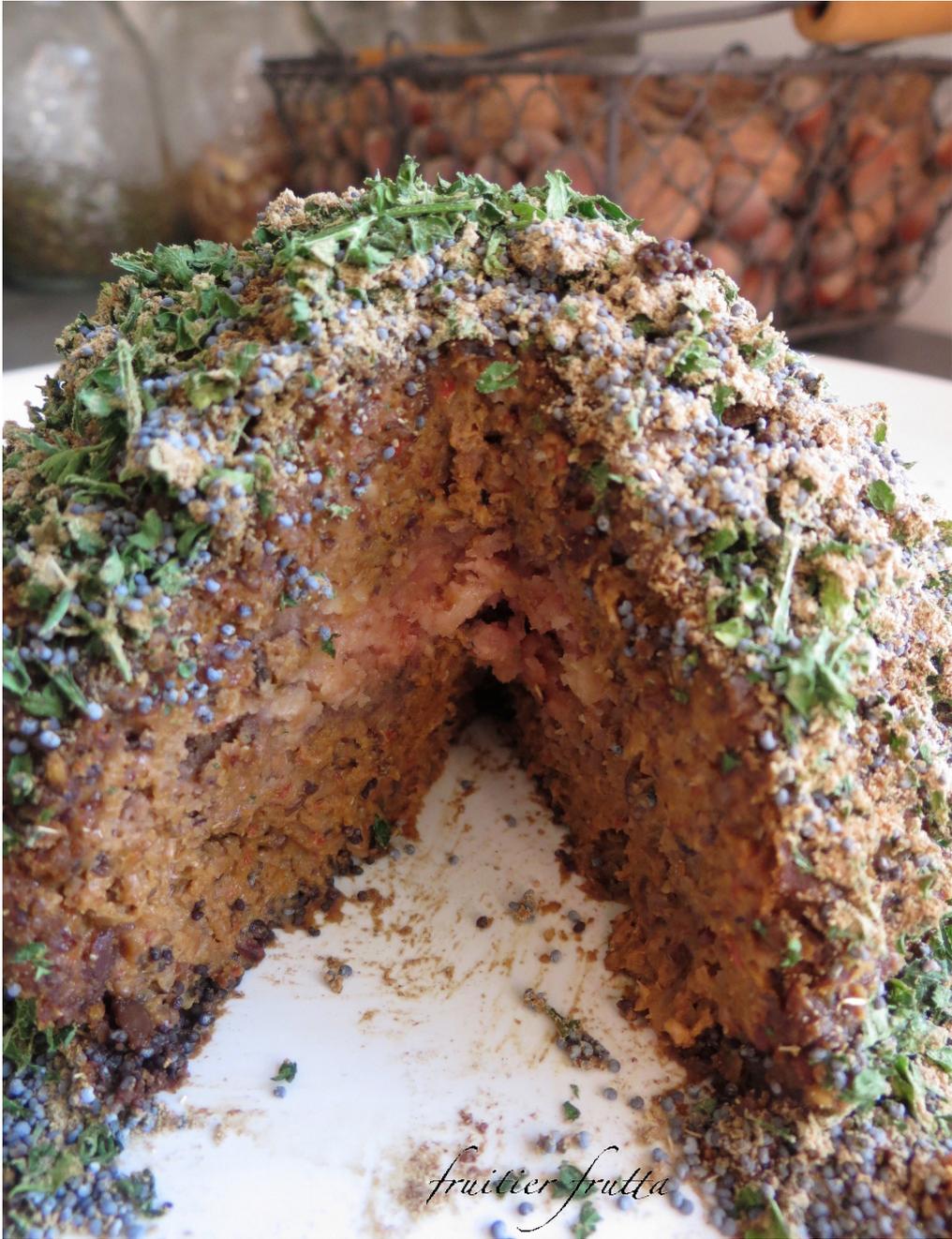
Mixer le tout, mettre en boule et enrouler dans de la farine de coco.

3) 100 g de noix trempées | 1 quartier de pomme |  $\frac{1}{4}$  de gousse d'ail | 1/6 d'oignon |  $\frac{1}{2}$  citron | 1 c à c de tapenade d'olive noire | 2 c à c de champignons en poudre | 1 c à c de raifort en poudre | 1 c à c de levure diététique | 1 c à c de tamaris.

Mixer le tout, ajouter les graines de lin + goji et enrouler la deuxième préparation au centre puis former une grosse boule.

4) 3 c à c d'oignon déshydraté | 1 poignée de persil hâché | 1 c à c de graines de pavot |  $\frac{1}{2}$  c à c de cumin en poudre.

Déposer sur la boule de faux-mage cette mixture et mettre 10h au déshydrateur.



*fruitier frutta*

2

## *Les langues de chats*

1) 3 bananes / 1 pomme / 1 citron.

Mixer le tout avec 3 c à s d'eau.

2) Disposer sur 3 plaques du déshydrateur des c à c de toute la préparation.

Le plus : Ajouter les fruits qui vous inspirent (fraise-mangue-myrtille etc...).

Il n'y a plus qu'à déguster.



*fruitier frutta*

3

## *Semoule au lait*

1) 2 bananes / 3 dattes / 1 gousse de vanille / 200 ml de crème de coco /  
200 ml d'eau / 2 c à s rase de psyllium.

Mixer le tout jusqu'à obtenir l'effet semoule et servir dans deux bols.



# 4

## *Les rouleaux de printemps*

1) 2 sucres / 1 moitié de concombre / 1/6 de poivron / 1 grosse carotte / 4 tomates / 1 avocat.

*Emincer le tout finement pour ensuite le disposer dans chaque galette de riz.*

2) ¼ de gousse d'ail / 1 verre de maïs / 2 c à s d'eau.

*Mixer le tout et mettre une c à c dans chaque galette.*

3) 16 galettes de riz.

*Penser à mouiller le plan de travail et la galette avant de la garnir.*

*Pour voir la technique de roulage, je vous invite à visionner la vidéo concernée.*

4) Sauce : 1 moitié de tomate / 2 c à c de coriandre en poudre / ½ c à c de gingembre en poudre / 2 c à s de vinaigre de cidre / 2 c à s de sérum de quinton.

*Mixer le tout.*

5) 1 verre de cacahuètes concassées.

*Mélanger avec la sauce.*



# 5

## *Croûte d'épices aux fruits rouges*

1) *La croûte : 2 poignées de noix de macadamia trempées / 6 dattes / 1 c à c de gingembre en poudre / 1 c à c de cannelle en poudre / 1 c à c d'anis en grains / eau si besoin.*

*Mixer le tout et disposer en deux sur les plaques du déshydrateur durant 3 h.*

2) *La crème : 200 ml de crème de coco / 2 c à s rase de psyllium.*

*Mixer le tout et servir sur la croûte (vous pouvez le mettre au réfrigérateur pour figer la crème).*

3) *La garniture : Framboises / fraises / myrtilles.*

*A disposer sur la crème.*

*Voici un dessert d'amoureux qui vous fera fondre.*



*fruitier frutta*

# 6

## *Le burrito*

*1) Pour 4 burritos : 20 olives / 3 tomates / ½ oignon / 3 avocats / 1 c à c de celeri en poudre / 1 cornichon (facultatif).*

*Couper le tout en petits dés et fourrer dans le poivron en cône qui a été vidé au préalable.*



*fruitier frutta*

# 7

## Tomate-mozza

1) La mozza : 2 petites poignées de noix de cajou trempées dans du sérum de quinton / 1 c à c de poivre en poudre / 2 c à c de sarriette en poudre / 2 c à c de psyllium.

Mixer le tout et mettre au réfrigérateur afin que la mozza se fige.

2) 5 tomates / 1 poignée de basilic frais / filet d'huile d'olive.

A servir sur deux assiettes, à disposer selon votre créativité.



fruitier frutta

# 8

## Gâteaux bonne maman

1) 2 poignées de noix de pécan trempées / 3 c à s d'eau.

Mixer et étaler dans un plat à la forme souhaité.

2) 2 petites poignées de pruneaux trempés / 2 c à s d'eau.

Mixer et étaler sur la première préparation.

3)  $\frac{1}{2}$  tablette de chocolat.

Faire fondre avec 2 c à s d'eau dans une casserole puis mettre sur la couche de pruneaux et laisser refroidir.

4) 12 framboises / 3 dattes / 3 c à s de coco en poudre / 2 bananes.

Faire les découpes désirées et mettre sur le gâteau ainsi qu'à côté.



*fruitier frutta*

# 9

## *Courgette sauce tartare*

1) 2 courgettes.

Mixer (pas longtemps pour avoir un effet hâché) puis les passer au tamis pour les égoutter.

2) 1 poignée de persil | 12 câpres |  $\frac{1}{4}$  d'oignon.

Ciseler le tout puis mélanger avec les courgettes.

3) Sauce : 2 tomates séchées | 1 moitié de citron | 1 noisette de miso | 1 c à c de sérum de quinton |  $\frac{1}{2}$  c à c de moutarde |  $\frac{1}{2}$  c à c de poivre en poudre |  $\frac{1}{2}$  c à c de safran.

Mixer le tout et mélanger avec les 2 premières préparations, vous obtiendrez une portion pour deux.



*fruitier frutta*

# 10

## Kinder surprise glacée

1)  $\frac{1}{2}$  tablette de chocolat noir à faire fondre dans une casserole, avec deux dattes et 4 c à s d'eau (mixer au préalable).

A disposer dans le fonds de deux bols et mettre au congélateur 4h.

2) Récupérer la chair de 2 cocos fraîche | 4 dattes | 1 gousse de vanille.

Mixer le tout, ensuite mettre sur la couche de chocolat, dans les deux bols et hop au congélateur 4h.

3) Enlever les préparations des deux bols pour les déposer sur un nid de smoothie (3 bananes par bols).

Laisser ramollir la glace 15 minutes et déguster.



# 11

## *Pâté olé olé*

1) 1 poignée de cacahuètes torréfiées |  $\frac{1}{2}$  c à c de poivre en poudre | 1 c à c de rase el hanout en poudre | 1 c à c de champignon en poudre | 1 c à c d'algues en paillettes (salade du pêcheur) | 2 c à s de vinaigre de cidre | 2 c à s d'eau | 1 poignée de persil | 6 olives noires de Nyons | 1 datte |  $\frac{1}{6}$  d'oignon.  
Mixer le tout et déguster sur des crackers crus déshydratés.



*fruitier frutta*

# 12

## *Les rafaellas*

1) 7 dattes | 150 ml de crème de coco | 4 c à s de coco en poudre.

*Mixer afin d'obtenir une pâte.*

2) 4 craquottes de maïs soufflées.

*A écraser et mélanger avec la première préparation.*

3) 15 noisettes torréfiées | 1 verre de coco en poudre.

*Introduire une noisette dans la pâte, faire une boule et enrouler dans la coco en poudre, pour finir placer le tout au réfrigérateur 1 h.*



# 13

## *L'elixir*

*1) Récupérer la chair d'une coco fraîche / 3 dattes / 200 g de myrtilles.  
Mixer le tout et déguster.*



# 14

## Salade fo-thon par fruitier frutta

1) Fo-thon : 2 poignées de noix de cajou trempées dans du sérum de quinton | 2 c à c de paillettes d'algues (salade du pêcheur) | ½ c à c de champignon en poudre | ½ c à c de céleri en poudre | ½ citron.

Mixer le tout et mettre au déshydrateur 3h.

3) La salade : Placer 5 grandes feuilles de romaine bien ouvertes dans le fond de l'assiette | 5 tomates coupées en fines lamelles sur les feuilles de salade | 1 grand verre de maïs | 2 lamelles de poivron coupé en petits dés | 5 olives noires de Nyons coupées également en petits dés.

4) Sauce : 20 g de maïs | ½ c à c de poivre en poudre | 1 c à c de moutarde en poudre.

Mixer le tout et ajouter 1/6 d'oignon coupé en petits dés et verser sur la salade composée.

Rajouter le fo-thon puis déposer une poignée de persil ciselé, pour finir presser un demi-citron sur l'ensemble et vous obtiendrez une belle grande salade pour une personne.



*fruitier frutta*

# 15

## *Le prestige*

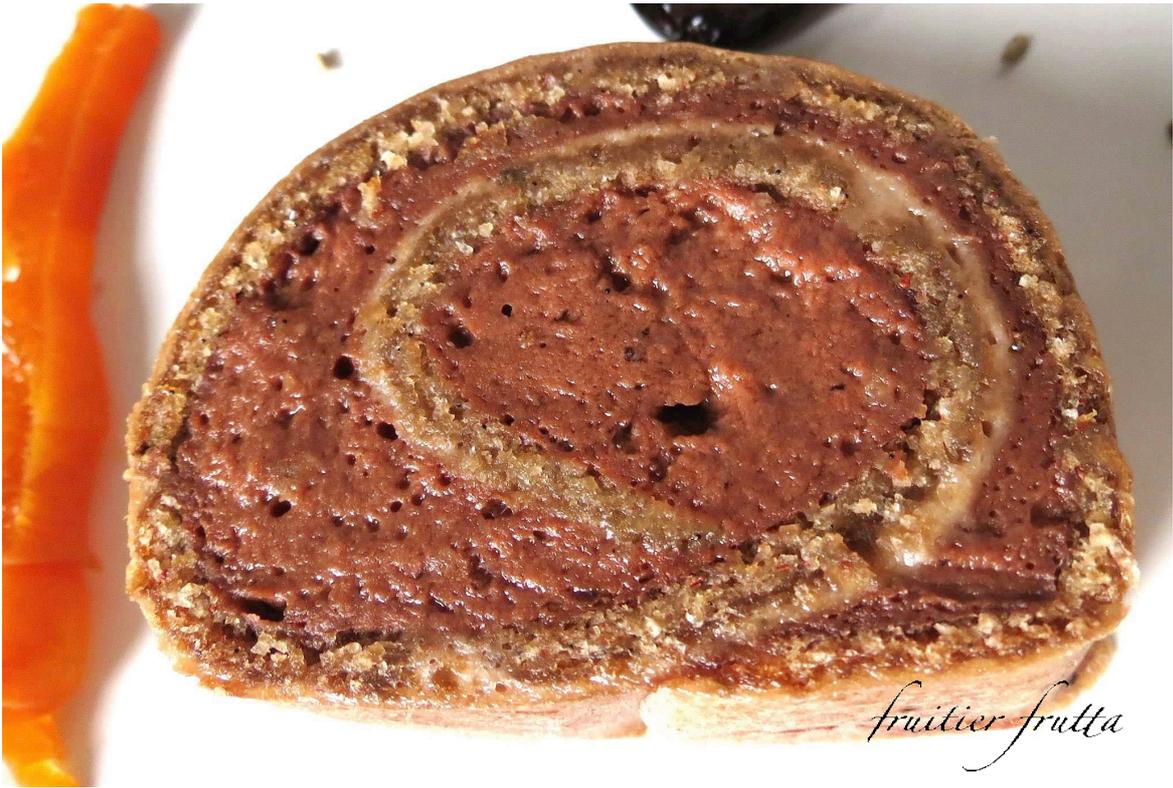
1) Ce gâteau sera apprécié servi chaud, accompagné d'une glace de banane et pour se faire il vous faudra mettre 5 bananes coupées en morceaux au congélateur 4h et mixer le tout à la sortie.

2) 4 poires / 1 pomme / 2 bananes / 4 c à s de coco en poudre / 2 c à s de crème de coco.

Mixer le tout, disposer en rond ou carré sur une plaque et laisser 12H au déshydrateur.

3) 4 bananes / 5 c à c de cacao en poudre / 2 dattes.

Mixer et disposer sur la galette déshydratée de la 2ème étape ensuite enrouler puis remettre au déshydrateur 3h.



*fruitier frutta*

# 16

## Crème anglaise

1) Pour une personne : 1 avocat | 4 dattes |  $\frac{1}{2}$  gousse de vanille | 1 c à c de poudre 4 épices (cannelle-muscade-poivre-girofle) | 3 c à s d'eau.

Mixer le tout et c'est prêt.



17

## *Délice de pécan*

*1) Pour une personne : 1 poignée de noix de pécan trempées / 3 dattes / 2 c à c de cacao en poudre / 6 c à s de crème de coco.*

*Mixer le tout et déguster.*



*fruitier frutta*

18

## *Chocolat au lait de mon enfance*

*1) 500 ml de lait de coco | 500 ml d'eau | 2 c à c de poudre de cacao |  
2 dattes | 3 bananes.*

*Mixer le tout, vous obtiendrez 1,5L de bonheur.*



*fruitier frulla*

# 19

## *La salade solaire*

1) Pour 2 personnes, couper 2 romaines, se partager 1 avocat mis en dés et répartir équitablement 40 g de maïs cuit à la vapeur puis mettre le tout dans deux bols.

2) Sauce : 300 g de maïs cuit à la vapeur / 1 citron (ôter la peau) / 2 c à c d'aneth en poudre / ½ carotte / 3 c à s de sérum de quinton.  
Mixer le tout et disposer sur les salades.



# 20

## Mon hamourger

1) Pour une personne :

Le pain : 3 c à s de graines de lin mixées | 3 c à s de graines de tournesol mixées  
| 1 c à s de graines de chia |  $\frac{1}{2}$  c à c de poivre en poudre | 1 c à c de celeri en  
poudre | 1 citron (ôter la peau).

Mixer le tout et mettre sur deux plaques du déshydrateur en forme de rond pendant  
12h.

2) Sauce n°1 : 1 poignée de cajou trempée | 2 c à c de paillettes d'algues  
(salade du pêcheur) | 1 c à c de gomasio |  $\frac{1}{6}$  de betterave.

Mixer le tout.

3) Sauce n°2 : 1 moitié de la chair d'une coco fraîche |  $\frac{1}{2}$  c à c d'aneth en  
poudre |  $\frac{1}{2}$  c à c de poivre en poudre.

Mixer le tout et rajouter 1 poignée d'aneth fraîche émincée.

Ajouter 2 feuilles de salade coupée à la dimension que vous souhaitez avec 2 fines  
tranches de tomates ainsi que 3 fines tranches d'oignon et superposer le tout.



# 21

## *Pif ou paf du soleil couchant*

1) Pour un frugivore qui a faim ou deux personnes : Mettre 7 bananes coupées en rondelles dans un récipient.

2) Sauce : 2 petits morceaux de gingembre confis / 3 dattes / 1 petite poignée de gojis trempées / 1 banane / 4 c à s d'eau.

Mixer le tout et servir sur les rondelles de bananes.

Le plus : Soudouder de 2 c à s de graines de pavot.



## Remerciements

C'est grâce à ton soutien que ce livre voit le jour, il est normal qu'il te revienne et je te remercie de ta présence sur ma chaîne car tu la fais vivre.

Lorsque j'ai commencé ma chaîne Youtube en 2014, j'avais l'intention de faire une vidéo et d'arrêter puis, vu le succès des deux vidéos «monodiètes», j'ai décidé d'offrir mes inventions culinaires. Je n'aurais jamais pensé avoir autant de suivi régulier ainsi que de messages d'amour. Depuis j'ai de l'espoir en l'avenir car c'est ensemble que nous réussirons à changer notre manière de vivre sur terre.

C'est parce que nous y croyons et que nous agissons, que nos rêves deviendront réalité.

Je remercie également l'univers qui chaque nuit m'a donné l'inspiration. Je remercie également ma famille pour l'influence créative dans laquelle j'ai vécu.

Je remercie tous ceux qui inventent des recettes crues pour le plaisir partagé.

Je remercie Thierry Casasnovas qui fut le déclencheur de mon changement sur le plan alimentaire et sur ma vision globale de la vie.

Je remercie mon compagnon qui me soutient dans tout ce que j'entreprends.

Je vous remercie tous pour votre bienveillance

et

vous souhaite de bonnes dégustations.

fruitier frutta

## *Des pensées du mode de vie frugivore en transition*

- *Visionner la vidéo «les joies du frugivore en transition» sur la chaîne youtube fruitier frutta, pour savoir les aliments que mange un frugivore en transition ainsi que la vidéo «une vie simplifiée»*
- *Oublier les repas traditionnels (entrée-plat-dessert)*
- *Manger les fruits et légumes en faisant appel à l'instinctothérapie*
- *Boire de l'eau de qualité et à satiété*
- *S'informer sur les bonnes et mauvaises combinaisons alimentaires*
- *Apprendre à écouter son corps, son ressenti et être son maître penseur*
- *Avancer à son rythme en respectant autrui*
- *Accepter la santé et s'autoriser à la vivre*
- *Utiliser les massages comme source de plaisir et d'élimination*
- *Utiliser la phytothérapie, l'hydrothérapie (côlon et autres), brossage à sec comme outil aidant le corps à éliminer*
- *S'autoriser à dormir aussi souvent que possible, et y prendre du plaisir*
- *Découvrir les bienfaits des plantes sauvages comestibles*
- *Marcher en pleine nature (pieds nus), pratiquer une activité physique*
- *Apprendre à connaître les fruits et légumes pour les consommer mûrs, locaux et bio*
- *S'exposer au soleil raisonnablement*

- Apprendre l'anatomie de son corps et sa physiologie ainsi que le mode de fonctionnement de celui-ci. Analyser son état de santé et adapter son mode de vie en conséquence
- S'informer de l'action des fruits et des légumes sur le corps afin d'ajuster la quantité à manger des uns et des autres
- Réévaluer ses besoins authentiques pour une vie simple et originelle
- Accepter la remise en question sur ses vieux schémas et conditionnements pour effectuer une reprogrammation visant à s'améliorer
- Apprendre à s'aimer, aimer l'autre et son environnement qui comprend la nature et tout être vivant
- S'informer des différents modes alimentaires et de leurs philosophies afin d'éviter les confusions
- Éviter le jetable pour privilégier le durable
- Pratiquer le «sans déchet»
- Pratiquer le minimalisme n'est pas synonyme de privation et de tristesse, mais peut être vécu comme une véritable délivrance pour développer sa richesse intérieure
- Cultiver la bienveillance, l'humour et la joie de vivre
- Aider ses semblables
- Amour et partage.