

Un bon thé

Hé oui, juste un bon thé (qui contient de la théine) ou une tisane (est composée d'extraits de plantes naturelles).

Le fait de **sentir la chaleur** de la tasse vous apportera déjà du **réconfort**.



- Une tisane à base de lavande dispose d'effets anxiolytiques et relaxants, elle soulage entre autre le stress, la faiblesse, la dépression.
- La bourrache est utilisée pour soigner le stress et la nervosité.
- La camomille possède des propriétés calmantes pour notre corps et donc pour calmer nos émotions.
- La passiflore est excellente pour lutter contre l'anxiété et la mélancolie.
- La mélisse, peut vous aider dans les moments émotionnellement difficiles.

Parcourez les magasins de thés, allez humer les mille et une odeurs/parfums et arômes qu'ils dégagent et qui vous donnent envie et puis goûtez-vous et offrez-vous ceux qui vous parlent.

Mettez une poignée de baies de goji dans votre thé, elles vont se réhydrater et apporter de la douceur et une note sucrée.

Le lait d'or

Aussi appelé **Golden Milk** ou **Golden Latte**, cette boisson est à base de lait végétal (riz, amande, soja, avoine, ...), de curcuma (qui lui donne cette belle couleur dorée), de gingembre et de poivre.

Ce lait chaud est considéré comme un remède dans la médecine traditionnelle ayurvédique.

C'est une boisson employée pour se soigner, mais elle est aussi délicieuse, avec une saveur douce et subtile.

On boit le lait d'or pour le plaisir, pour **réchauffer l'âme**, mais aussi pour ses **multiples bénéfices sur la santé** et il est efficace en cas de déprime et de morosité.



Recette de la pâte d'or, aussi appelée pâte de soleil (se conserve 1 mois au frigo dans un contenant en verre).

- 30gr de curcuma frais râpé ou 2 càs en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Quelques tours de moulin de poivre noir
- 1 càs de gingembre en poudre
- 1 càc de cannelle
- Environ un demi verre d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et faites chauffer à feu doux en mélangeant bien, sans faire bouillir afin d'obtenir une pâte avec une texture de pâte à modeler.

Votre pâte d'or est prête !

Pour faire votre lait d'or :

- 1 demi cuillère à café de pâte d'or
- 250 ml de lait végétal selon votre goût (tous conviennent)
- 1 petite touche de miel, sirop d'agave ou sirop d'érable, selon le goût

Faites chauffer le tout à feu doux sans faire bouillir, transvasez dans une tasse et blottissez-vous dans votre endroit préféré pour savourer votre lait d'or.

Energy Balls

Ces petites boules de dattes crues enrobées de chocolat, en plus d'être un **réconfort** pour la bouche, sont une vraie **source d'énergie**.

Elles peuvent être préparées à l'avance et même être congelées, de quoi en avoir toujours sous la main !



Recette :

- 14 dattes Medjool dénoyautées
- 90gr noix de Grenoble (si possible trempées et déshydratées)
- 60gr cacao cru
- 1 càc extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- Pour enrober vos balls : graines de chanvre, noix de coco râpée, poudre de coco, éclats d'amandes, graines de sésame, ...

Dans un robot lame S, mixer les noix par impulsion pour les hacher (en gardant des petits morceaux), ajouter les dattes, mixer pour les réduire assez fin, ajouter le cacao en poudre, le sel (pour rehausser le goût), l'extrait de vanille et mixer pour obtenir une pâte qui soit suffisamment compacte pour réaliser les boules.

Formez vos petites boules et roulez-les dans l'enrobage que vous avez choisi.

Tarte au chocolat cru

La crusine, cuisine crue ou encore cuisine vivante est une cuisine sans cuisson.

Réalisée sans farine, sans sucre raffiné, sans lait, sans oeufs, nous avons ici une cuisine 100% vivante ; pleine de **vitamines et minéraux** essentiels à notre **mieux-être**.

Ce gâteau se conserve facilement une semaine au frigo (au plus vieux, au meilleur il est). Pensez à congeler des parts en cas de fringales ou d'envies subites.



Le fond de tarte :

- 2 tasses d'amandes
- 1 tasse de dattes Medjool dénoyautées
- 1 c. à soupe d'eau
- Une pincée de sel

Dans un robot lame S, réduire les amandes en petits morceaux. Ajouter les dattes, le sel et l'eau puis mixer pour obtenir un mélange homogène et consistant. Tapisser le fond d'un moule à tarte en pressant la pâte avec les doigts. Réserver au réfrigérateur.

La garniture :

- 2 tasses de noix de cajou préalablement trempées durant 8h
- 3 c. à soupe d'huile de coco
- 2 c. à soupe de cacao cru
- 1 banane bien mûre
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 de tasse d'eau

A l'aide robot lame S ou d'un blender, mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Rajouter un peu d'eau ou d'huile de coco si besoin. Verser sur le fond de tarte, puis mettre refroidir durant 1 heure.

La ganache :

- 1/2 tasse d'huile de coco fondue (au bain-marie)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de poudre de cacao

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que cela soit homogène. Verser sur la tarte. Remettre un peu au frigo avant de démouler.

Glace au chocolat cru

Quoi de plus **réconfortant** que de plonger sa cuillère dans une bonne glace au chocolat ?

Lorsque vous avez des bananes qui deviennent trop mûres à votre goût, hop on les coupe en rondelles et direction le congélateur (plus facile après pour les mixer).

Et dès qu'une envie arrive, on se fait du bien et on se fait plaisir !



Glace pour 1 personne :

- 2 à 3 petites bananes congelées
- 2 càs de cacao cru en poudre
- Si pas assez sucré, vous pouvez rajouter du sirop d'agave ou d'érable

Dans un blender, mettre la banane congelée, ajouter le cacao cru et mixer.

Si le mixage est difficile et que le mélange ne se fait pas bien, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau pour obtenir un mélange homogène.

Goûter pour voir si vous désirez ajouter du sucre.

Chips de légumes

Finalement vous êtes **plutôt salé(e)** ?
Ces chips de légumes sont pour vous !

Vous aurez besoin d'un déshydrateur, mais pas de panique, dans un four traditionnel cela marche aussi.

Une mandoline sera aussi la bienvenue pour faire de belles fines tranches régulières.



Recette :

- 1 carotte, 1 betterave rouge, 1 panais, feuilles de chou kale, ... (au choix)
- Huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- Au choix : sel, poivre, paprika, cumin, curcuma, herbes, ...

Pelez et coupez vos légumes en fines tranches avec la mandoline.

Mettez-les dans un saladier (évitiez de mettre les légumes qui décolorent - comme la betterave rouge - ensemble)

Dans un bol, versez l'huile d'olive, le 1/2 jus de citron et les épices souhaitées en fonction de vos goûts et préférences.

Déposez les tranches sur une plaque au déshydrateur en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas. Mettez 1h à 60° et baissez ensuite à 42° durant 15h (n'hésitez pas à prolonger si les tranches ne sont pas assez sèches).

Pour le four, déposez les tranches de vos légumes sur une feuille de papier de cuisson, enfournez dans un four préchauffé à 50°, laissez la porte légèrement entrouverte (pour évacuer l'humidité) et laissez déshydrater durant 15h (n'hésitez pas à prolonger si les tranches ne sont pas assez sèches).

Pensez à retirer la feuille Téflex ou de cuisson sous les légumes après quelques heures pour faciliter le séchage.

Dégustez de suite ou conservez dans un contenant hermétique pendant quelques mois.