

YOG'n LIVE 15 ,La transcription écrite.

Je me suis dis que maintenant on est bien dans le printemps, les paillotes sont ouvertes, on est en mode plage, on a envie de manger des salades alors que ce serait une bonne idée de faire un numéro spécial cuisine crue. Donc pourquoi parler de nourriture dans un blog de yoga ? tout simplement parce que la nourriture c'est une partie essentielle de la pratique et surtout de la pratique des Niyamas, l'une des discipline que l'on appelle Saucha, la pureté. Donc ce que l'on mange va amener une certaine pureté dans le corps, cette pureté nous amène sur le chemin de la libération. donc c'est vraiment une partie intégrante du yoga et c'est vrai, personnellement pour moi c'est une grande partie de ma vie. Je suis chef crue donc j'aime beaucoup la cuisine crue. Je suis pas crudivore dans le sens ou je suis végétarienne, je ne mange pas que cru mais c'est une grande partie de ma cuisine alors j'avais envie de partager cela avec vous. donc 2 élèves plus tard, c'est - à - dire 2h30 plus tard, voilà ce que nos petits poivrons ont l'air. Je les ai agrémenté de germes. Voilà ! on a 2 poivrons farcis et vous voyez ils sont mous. Ils ont été ramollis. Ils ne sont pas cuits et ils sont délicieux puisqu'ils ont gardés tout leur sucré. regardez j'ai goûté. je ne dis pas cela comme ça, j'ai vraiment goûté ! ils sont super sucrés et super bons. Je vous souhaite très bon appétit. Non mais je rigole pas, ils sont vraiment super bons. Il sont tièdes, le poivron est sucré et la noix de cajou est fondante. C'est ... avec un peu de fraîcheur avec mes petits germes. Pour moi c'est Santosa, le contentement. Au fait c'est 1 poivron pour 2 personnes autrement ça fait un peu trop de noix de cajou. Ce que je vais faire c'est que je vais vous montrer comment avec 1 seule mixture on peut faire plain de bonnes choses différents et qui ont vraiment des goûts différents. C'est absolument fascinant ! Un truc que j'adore dans les restaurants italiens c'est les gressins, ces longs petits bâtons blancs. Super bons mais qui après on mange plus et en plus quant on est au restaurant italien souvent c'est mauvais signe ... on va se faire péter la pense. Donc je me suis dis, en fait l'idée m'est revenue parce qu'il y a une blogueuse sur Instagram qui demandait à propos des extracteurs de jus. Donc du coup tout le monde donnaient les extracteurs de base puis je me suis dis que j'allais quand même lui parler du green star Deluxe qui est un peu la Rolls-Royce des juicers, des extracteurs de jus mais bon c'est vrai qu'il n'est pas donné. Donc pour le vendre, parce que moi j'en suis vraiment super contente, je lui ai dis qu'il ne fait pas que des jus. C'est ça la beauté du green star c'est que l'on peut faire aussi , si on est vraiment dans la cuisine crue, si on en ait juste à faire des jus, et que l'on commence juste, moi je recommande toujours une centrifugeuse. Parce que cela coute 80 euros et parce qu'on est pas sure que l'on va boire des jus tous les jours. Quant vraiment on veut boire des jus tous les jours et que l'on sent qu'on veut avoir cela toute sa vie, au moins pendant 10 ans, après on investit dans quelque chose de plus intéressant. Si en plus on est intéressé par la cuisine crue la machine , le green star c'est super. Du coup, j'avais un peu laissé tombé le fait que ce Green Star fait aussi des pâtés d'amandes, de graines, des pâtés crus et on peut aussi en faire des pâtes. Il y a un adaptateur pour tagliatelles, spaghettis et on peut aussi faire des gressins. Alors bien sûre dans le Green Star, dans la recette ce sont des pâtes avec du gluten mais moi je me suis dis et pourquoi pas faire des gressins avec le pâté cru. Alors j'ai fait mes pâtés crus. Je vous montrerai avec cette recette je vais vous montrer toutes les choses que l'on peut faire. J'ai des photos de pleins de chose que j'ai faite avec bon là ce n'était pas la même recette mais on peut le faire avec la même recette et c'est cela qui est fabuleux. Avec la cuisine crue, avec une recette on peut faire 4 ou 5 plats et qui ont pas le même gout, C'est fou! C'est comme la grande question est - ce que les pâtes qui ont une forme différente ont un gout différent? bon moi je trouve que oui. Enfin revenons à nos gressins. Regardez un peu comme il vont être beaux, graines de chanvre, graines de courges, tomates séchées, pesto. Hum dans 24h ce sera un délice. Voilà je vous les montre. Et ils tiennent bien. Je vais même les goûter. En fait no parce que je viens de boire mon green smoothie et du coup j'ai pas envie de m'alourdir. Vous voyez, ils sont vert et rouge. Le vert, ce sont les graines de courges et le rouge se sont des tomates séchées. Ils sont bien rigides, ils sont pas mous. Du coup je les ai fait à l'italienne, je l'ai mis dans un pot et il y a Jean-françois qui arrive dans 2 jours alors je vais les mettre sur la table et avec du guacamole ça va faire comme au resto et tout ça tout cru. Voilà aujourd'hui je voulais vous partager mes premiers gressins faits avec mon Green Star et bien sûre mon déshydrateur... Excalibur. A plus tard.

Je vous disais qu'il y avait un truc fabuleux dans la cuisine crue, c'est qu'avec une seule recette on pouvait faire pleins de trucs donc notre base c'est de prendre des graines. On fait un pâté de graines et on prend cette mixture là , je vous la montre. Donc là j'ai fait ma purée avec des graines de courge, des graines de tournesol et tous les autres ingrédients que je met et c'est à votre créativité. Avec cela on peut bien sûre faire un pâté de graine. Qu'est-ce que l'on fait avec ce pâté?

On peut par exemple le mettre dans des feuilles d'endives, on peut faire des burritos si vous avez des grandes feuilles de blettes ou du Pat choy. Vous coupez la verdure, vous mettez un peu de pâté, vous roulez et ça vous fait un burrito. Ou juste un peu pâté de , vous le faite, si vous le tasser un peu dans un fond de bol, ça va vous faire comme une petite tartelette, comme une petite croquette crue avec de la salade ou des germes. Déjà je vous ai donné pleins de recettes juste avec le pâté. Après, vous pouvez faire des gressins si vous avez le green star et puis un déshydrateur, vous les mettez en boulettes et cela vous fait des falafels, toujours avec le déshydrateur, Qu'est-ce que je fais avec cela, et les crackers bien sûre ! La semaine dernière ou il y a 15 jours je vous ai montré, j'étais en train de faire des crackers délicieux à la tomate et les autres si je me souviens bien ... au pesto. Voilà, Donc les petits crackers carrés pour snacker partout. Les tartines pour pouvoir faire des sandwiches ... On est bien à 6 ou 7 recettes ! Amusez bien, faite tremper vos graines mixez les avec un blender à soupe et après amusez vous à créer pleins de trucs et puis sur ma liste il n'y a pas ce que vous avez crée , SVP partagez ! j'adore j'adore j'adore essayer des nouveaux trucs. C'est cela que je trouve fabuleux avec la cuisine crue c'est la spontanéité, la créativité et la découverte de nouvelles manières de se nourrir et manières de préparer la nourriture; J'adore jusqu'au moment ou je deviendrais totalement hygiéniste et là chez les hygiénistes, on jeune et on mange des carottes entières. En attendant partagez toutes vos recettes j'adore; Je ne pouvais vraiment pas finir un numéro spécial cuisine crue sans parler des germes mais comme j'en parle déjà pas mal dans d'autres YOG'n LIVE avant , je vous donne juste quelque petits exemples de ceux que je fais. Je fais des pousses. Des Mung beans que l'on va faire pousser hauts. C'est la première fois que je vais les faire pousser vraiment très haut, on a des petits pois où je vais faire des pousses, de l'herbe de blé pour les jus et pleins de petites lentilles pour se faire des super salades.