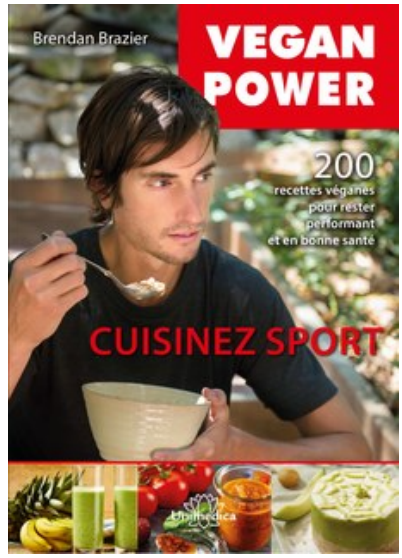
Brendan Brazier
Vegan Power - Cuisinez sport

Leseprobe

Vegan Power - Cuisinez sport
von Brendan Brazier
Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



http://www.narayana-verlag.de/b17018

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

L'auteur

Ancien triathlète professionnel de l'Ironman, et deux fois vainqueur (2003 et 2006) de l'Ultra Marathon canadien de 50 km, Brendan Brazier est l'auteur à succès de Vegan Power, *Thrive Diet* (Unimedica, 2016) et de *Thrive Fitness* (à venir chez Unimedica).

Brendan Brazier établit le lien entre le sport et l'alimentation végane et son savoir ne se base pas uniquement sur des études mais sur sa longue expérience en tant que sportif. Grâce à son alimentation il a vu ses performances augmenter. Reconnu avant tout comme l'une des plus grandes autorités mondiales de l'alimentation végétale, Brendan est conférencier sur le thème « L'alimentation végétale et l'athlétisme de haut niveau » à l'Université de Cornell.

Le best-seller Vegan Power, *Thrive Diet* est depuis peu disponible en langue française et c'est très logiquement que le livre de recettes suivra le même chemin. Dans cet ouvrage, des cuisiniers de renom ont fourni des recettes. Avec ce livre, le lecteur découvrira que la cuisine végane existe et est aisément faisable.

Brendan est selon le *VegNews Magazine* un des 25 « végétariens les plus fascinants » et l'une des 40 personnes de moins de 40 ans les plus influentes de l'industrie alimentaire par *Natural Food Merchandiser.* Pour la création de la gamme de produits nutritionnels *Vega*™, Brendan Brazier a été nominé trois fois pour le prix *Manning Innovation*, prestigieux prix canadien.

Table des matières

Introduction 8
- Les chefs 12
- Recettes de mes restaurants préférés 16

Notre santé dépend de notre alimentation 18
- Réduire le stress nutritionnel 21
- L'influence de l'alimentation sur le sommeil 26
- L'importance les nutriments 29
- Lignes directrices 35

L'épuisement des ressources : le bilan environnemental de la production alimentaire 46
- Les terres cultivables 49
- L'eau 57
- L'énergie fossile 61
- Qualité de l'air 67

Avoir faim de changement : se nourrir plus sainement pour préserver l'environnement 82
- L'alimentation britannique à bas carbone (low carbs) 85
- Le programme « La santé commence ici » 88
- Le rapport nutriments-ressources 90
- Les petits prix d'une alimentation de grande qualité 97
- Pourquoi un hamburger est-il moins cher qu'une pomme ? 100
- La fracture environnementale : comparaison des types de repas 103

Huit composants-clé d'une bonne alimentation 108
Aliments alcalins 112
Antioxydants 114
Calcium 116
Électrolytes 118
Acides gras essentiels 120
Fer 122
Phytonutriments 124
Aliments crus 125

Des aliments complets et riches en nutriments pour s'épanouir 126
Les essentiels 129
Les superfoods (supers aliments) 145

Recettes 152
Boissons 154
Petit-déjeuner 166
Salades 176
Potages et accompagnements 202
Pâtes à tartiner, dips, sauces et assaisonnements 242
Plats principaux 272
Légumes 324
Collations et grignotage 336
Barres et gels énergétiques 346
Desserts 354

Annexes 380
Guide des nutriments 380
Recette du Réjuvelac 388
Recette du gel de mousse irlandaise 388
Mes restaurants et cafés favoris 389
Bibliographie 390
Glossaire 395
Informations complémentaires 403
Adresses utiles 408
Crédits photos 408
Mentions légales 411
Index des recettes 412
Index général 416

Les chefs

En créant les recettes pour les deux ouvrages *Thrive Diet* (Vegan Power) et *Thrive Fitness*, ainsi que certaines qui se trouvent dans ce livre, j'ai été curieux de savoir comment des chefs réputés envisageraient la création de recettes ayant pour ingrédients des aliments complets, riches en nutriments et végétaux.

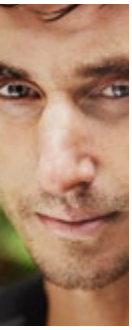
Toutes les recettes sont délicieuses, riches en nutriments et respectueuses de l'environnement.

Et dans la mesure où je ne suis en aucun cas un chef, je me suis dit qu'il devait certainement y avoir des profils de saveur et des combinaisons d'ingrédients – que je ne connaissais pas – qui augmenteraient le goût et le charme de ces recettes. C'est pour cette raison que j'ai mis à contribution quelques-uns de mes chefs favoris.

Le chef qui a créé la majeure partie des recettes – environ la moitié de celles qui sont dans ce livre – est Julie Morris. Julie basée à Los Angeles est un chef spécialisé dans les aliments naturels ; elle est l'une des seules à savoir mettre en valeur et équilibrer une gamme étendue de saveurs avec des aliments complets et naturels.

En accord avec la philosophie nutritionnelle de ce livre, Julie a développé une approche vraiment nouvelle et créative en inventant de succulentes recettes, accessibles et faciles à faire, composées d'ingrédients de première qualité, riches en nutriments, qui dynamisent la santé.

Les autres excellents chefs que j'ai recrutés ont chacun contribué à deux, trois ou quatre recettes à base d'aliments complets et végétaux, chacune étant, et je pense que vous serez d'accord avec moi, vraiment savoureuses.



Toutes les recettes de ce livre sont délicieuses, riches en nutriments et respectueuses de l'environnement. L'un des aspects les plus agréables de ces recettes est leur diversité. De simples à élaborées et faisant appel à diverses cuisines ethniques, elles montrent toute la créativité exceptionnelle et l'envergure de ces chefs talentueux.

Amanda Cohen

Amanda, qui fait partie des gourmets de la cuisine new-yorkaise depuis des années, a ouvert son propre restaurant en 2008 à East Village, qu'elle a appelé *Dirt Candy*. Connue pour son aptitude à cuisiner les légumes d'une manière unique et innovante, Amanda a participé en 2010 à l'*Iron Chef America*. Pour plus d'informations, visitez son site www.dirtcandy.com.

Matthew Kenney

Matthew est chef, gastronome et auteur, connu aussi pour sa spécialité unique de cuisine biologique et végétarienne. Son entreprise, *Matthew Kenney Cuisine*, est spécialisée dans le développement de produits, de livres et de projets qui reflètent sa passion pour un mode de vie durable.

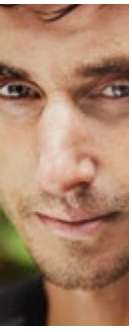
Il est le fondateur et le directeur de la *105degrees Academy*, qui est une institution éducative agréée par l'Etat. Matthieu l'a créée pour partager et promouvoir une « cuisine vivante » d'avant-garde dans un environnement attrayant.

Pour plus d'informations sur Matthieu, ses nombreux livres, sur *105degrees Academy*, ou son travail en général, vous pouvez visiter le site www.matthewkenney-cuisine.com.

Julie Morris

Julie Morris de Los Angeles est un auteur nutritionniste et un chef de cuisine, spécialiste dans la création de recettes délicieuses à base de végétaux et d'aliments complets, qui dynamisent la santé. En tant que chef, elle associe des ingrédients d'une manière remarquable, afin d'obtenir des profils de saveur uniques mais équilibrés. Julie est experte dans la création de recettes à base de super-aliments. Bien qu'aucune définition formelle n'en ait été donnée, les super-aliments sont la plupart du temps reconnaissables à leur grande richesse en nutriments. Pour plus d'informations sur Julie, ou pour lire son blog, regarder ses vidéos de préparation de recettes ou en savoir plus sur son nouveau livre, *Superfood Kitchen*, vous pouvez visiter son site www.juliemorris.net.

Chad Sarno



Désormais chef de R&D pour le programme « *Health Starts Here* » des *Whole Foods Markets*, cela fait une décennie environ que Chad propose son approche d'une cuisine saine aux premiers restaurants biologiques et végans, aux complexes hôteliers, sur les plateaux de tournage et aux particuliers. J'ai découvert les créations de Chad pour la première fois en 2008 lorsqu'il était chef chez Saf, un restaurant de cuisine crue haut de gamme et unique, situé à Londres. Depuis, je suis fan.

Pour en savoir plus sur Chad, son travail et son entreprise, *Vital Creations*, vous pouvez visiter son site www.rawchef.com.

Tal Ronnen

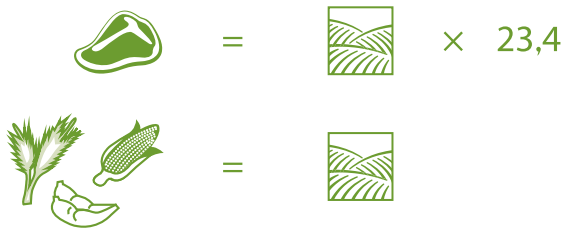
Le chef Tal Ronnen est l'un des chefs les plus célèbres de cuisine végane. Au printemps 2008, il s'est fait connaître en tant que chef qui a préparé les repas végans pour la cure de 21 jours d'Oprah Winfrey qui souhaitait nettoyer son organisme. Le chef Ronnen a également eu l'honneur d'être le premier à servir un repas végan au Sénat des États-Unis. En 2010 à Los Angeles, il a préparé le repas de gala pour le congrès du Comité des Médecins pour une Médecine Responsable (*Physician Committee Responsible Medicine PCRM*) et a concocté pour l'occasion un menu diversifié, ce qui m'a fait découvrir ses prouesses de créateur de recettes.

Pour regarder les vidéos de Tal et en savoir plus sur lui et son livre, *The Conscious Cook*, vous pouvez visiter le site www.talronnen.com.

Rapport nutriments-terre cultivable

Blé, maïs et soja vs. bœuf

Il faut beaucoup plus de terres cultivables pour obtenir de la viande de bœuf l'équivalent quantitatif en micronutriments apporté par du blé, du maïs et du soja.

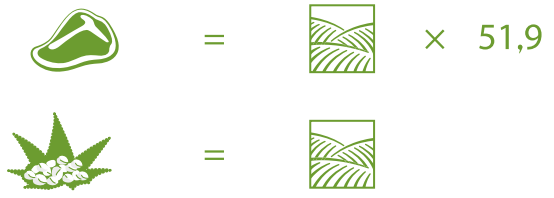


On se sert couramment de ces aliments pour nourrir les animaux. Mais si on devait se servir de ces aliments pour nourrir les humains, on obtiendrait quantitativement 23,4 fois plus de micronutriments de la même quantité de terre.

Graines de chanvre vs. bœuf

Cependant, si l'on devait planter du chanvre destiné à la consommation humaine à la place du blé, du maïs et des germes de soja pour nourrir les élevages de bœuf, on obtiendrait quantitativement 51,9 fois plus de micronutriments sur une quantité de terre égale, comparé à ce que l'on obtiendrait du bœuf.

Pour expliquer comment j'en suis arrivé à ce chiffre, en termes de poids, 5,33 fois plus de graines de chanvre peuvent être cultivées que de bœufs élevés sur la même surface de terre (990 kg de graines de chanvre par hectare[5] contre 186,6 kg de bœuf[6]). Le bœuf contenant 20 nutriments et les graines de chanvre 65 (3,25 fois plus) ; pour chaque calorie obtenue des graines de chanvre, il vous faudra consommer 3,25 calories de bœuf pour obtenir le même taux de micronutriments. Dans la mesure où les graines de chanvre contiennent environ trois fois plus de calories que le bœuf par gramme, pour obtenir autant de micronutriments avec le bœuf qu'avec les graines de chanvre, il faudrait 51,9 fois plus de terres.



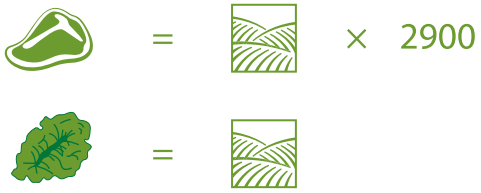
Pour produire assez de bœuf afin d'atteindre le rapport micronutriments-calorie des graines de chanvre, 51,9 fois plus de terres cultivables seraient nécessaires.

Chou kale vs. bœuf

Et que se passerait-il si, au lieu de cultiver du blé, du maïs ou du soja, on cultivait du kale ? J'ai conscience que comparer le kale (l'une des cultures les plus efficaces et les plus riches en nutriments) au bœuf (l'un des pires aliments dans les deux catégories) relève d'un cas extrême, mais la différence est néanmoins impressionnante.

En poids, 232 fois plus de kale que de bœufs peuvent être « cultivés » sur la même surface de terre (43 200 kg de kale par hectare contre 186,6 kg de bœuf). Et puisque

la richesse en nutriments du bœuf est de 20 et celle du kale de 1 000, (50 fois plus important), pour chaque calorie obtenue grâce au kale, il vous faudra manger 50 fois plus de bœuf pour obtenir le même taux de micronutriments. Le bœuf ayant, en quantité, environ 4 fois plus de calories par gramme que le kale, obtenir l'équivalent des micronutriments du kale en mangeant du bœuf nécessiterait 2 900 fois plus de surface de terres cultivables.

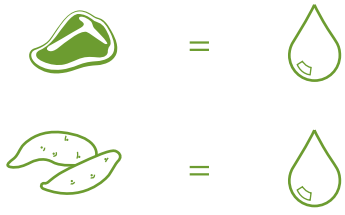


Obtenir en quantité l'équivalent de micronutriments du kale en mangeant du bœuf, demanderait 2 900 fois plus de terres cultivables.

Rapport nutriments-eau

Patates douces vs. bœuf

Rappelons que pour produire 1 kg de bœuf, il faut au moins 21 000 litres d'eau. 500 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kg de patates douces, soit environ 41 fois moins. Le bœuf contient 2 990 calories par kilogramme, les patates douces 900 (3,3 fois moins), donc chaque calorie de bœuf demande environ 12 fois plus d'eau qu'une calorie de patates douces. Ces dernières ayant une richesse en nutriments de 83, le bœuf de 20 (4,15 fois moins) nous pouvons conclure qu'il faut 52 fois plus d'eau pour obtenir du bœuf une quantité de micronutriments équivalente à ce que l'on pourrait obtenir de patates douces.



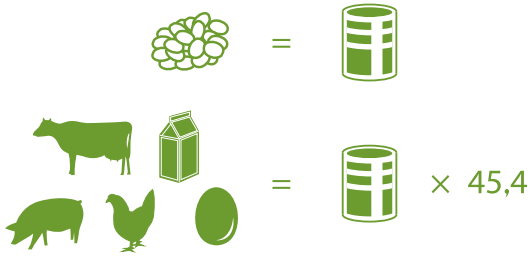
Il faut 52,7 fois plus d'eau pour obtenir du bœuf une quantité de micronutriments que l'on pourrait obtenir des patates douces.

Rapport nutriments-combustibles fossiles

Protéines végétales vs. protéines animales

Comme je l'ai noté dans le chapitre 2, le processus pour obtenir des protéines de sources animales demande beaucoup plus de combustibles fossiles que celui pour en obtenir de sources végétales. Et quand nous en comparons les micronutriments, le fossé se creuse davantage. Par exemple, les lentilles ont une richesse en nutriments de 100, tandis que la moyenne de richesse en nutriments des produits animaux énumérés précédemment est de 25,3. En moyenne, il faudrait donc manger 3,95 fois plus de calories de ces produits animaux pour obtenir la même quantité de

micronutriments offerte par 1 calorie de lentilles. Et, comme je l'ai dit précédemment, en moyenne, obtenir des protéines des produits animaux demande 25,4 calories de combustibles pour avoir 1 calorie de protéines. Et puisque seulement 2,2 calories d'énergies sont nécessaires pour obtenir 1 calorie de protéines des lentilles, choisir les protéines végétales équivaut à épargner 12,22 fois plus d'énergie (25,4/2,2 = 11,5). Multiplier le facteur énergie par le facteur calorie (11,5 × 3,95) nous démontre qu'il faut 45,4 fois plus d'énergie pour obtenir des produits animaux moyens la même quantité de micronutriments délivrée par les lentilles.



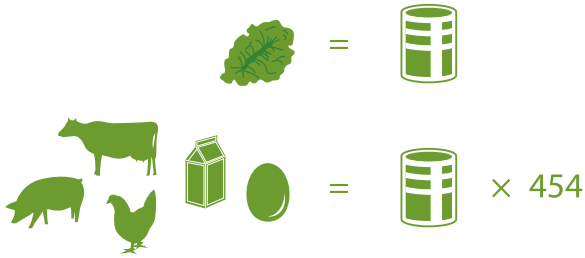
En supposant, à titre de comparaison, que lors de la production la quantité de protéines est égale au taux de micronutriments, 45,4 fois plus d'énergie sera nécessaire pour obtenir des produits animaux ce qu'offrent les végétaux en termes de micronutriments.

Même le poulet – la viande la plus efficace énergétiquement lors de la production, et source relativement riche en nutriments – ne fait pas le poids comparé au riz complet basique, lequel est d'un apport nutritionnel moyen, mais offre plus de micronutriments en demandant moins d'énergie fossile pour sa production.

Le riz ayant une richesse en nutriments de 41 et le poulet de 27, il faudrait manger 1,5 fois plus de calories de poulet pour obtenir la quantité de micronutriments que l'on trouve dans une 1 calorie de riz.

Pour son élevage, le poulet demande 1,8 fois plus d'énergie que le riz. Si vous multipliez le facteur énergie (1,8) par le facteur calorie (1,5), vous verrez qu'il faut 2,7 fois plus d'énergie pour obtenir une quantité égale de micronutriments.

La richesse en nutriments du kale étant 10 fois plus importante que celle des lentilles, il faudra 454 fois plus d'énergie pour obtenir des produits animaux l'équivalent de ce qu'offre le kale.



La richesse en nutriments du chou kale étant 10 fois plus importante que celle des lentilles, il faudra 454 fois plus d'énergie pour obtenir des produits animaux l'équivalent de ce qu'offre le kale.

Éviter les intermédiaires et aller directement aux sources demande considérablement moins de combustibles fossiles et par conséquent, c'est une méthode bien plus efficace.

Pudding de graines de chia et de myrtilles

Dans la mesure où les graines de chia absorbent rapidement les liquides et deviennent gélatineuses après avoir été trempées, elles sont un ingrédient de base idéal pour un pudding riche en nutriments.

5 min ; 15 min de trempage – 1 portion

2 c. à soupe de graines de chia
180 ml d'eau
3 c. à soupe de noix de cajou
2 ou 3 dattes dénoyautées (fraîches ou séchées après trempage une nuit)
1 pincée de cannelle
1 pincée de sel de mer
Myrtilles fraîches ou surgelées

- Trempez les graines de chia dans l'eau pendant 15 min.
- Dans un blender, mixez le reste des ingrédients, hormis les myrtilles, jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux. Versez le mélange dans un bol et saupoudrez-le de myrtilles.

Crème de brocoli, comme un fromage

J'aime servir cette recette telle quelle (crue), pour apprécier le potentiel nutritionnel maximal de ses super-aliments. Cependant, si vous avez une envie irrésistible d'un plat chaud, ne vous inquiétez pas – faites simplement cuire un peu les fleurons à la vapeur pendant quelques minutes, et puis mélangez-les avec la sauce. D'une manière ou d'une autre, les saveurs rappelant le fromage et le croustillant du brocoli dont on ne se lasse pas, vous donneront envie d'en reprendre.

10 min – 4 portions

2 c. à soupe de levure nutritionnelle
½ c. à café de paprika
¼ de c. à café de poudre d'ail
4 c. à soupe de tahini cru
1 c. à café de riz complet ou de pâte miso aux pois chiches
3 c. à café de jus de citron
2 c. à soupe d'huile de noix de coco, fondue
3 c. à soupe d'eau, si nécessaire
1,5 c. à café de vinaigre umé (voir p. 196) ou de vinaigre de pomme
2 têtes de brocoli finement hachées, sans les tiges
2 à 3 c. à soupe de graines de chanvre

- Dans un petit bol, mélangez la levure nutritionnelle, le paprika et la poudre d'ail. Incorporez-y le tahini et le riz complet ou la pâte miso aux pois chiches.
- Versez-y ensuite le jus de citron, l'huile de noix de coco, l'eau, le vinaigre umé, et fouettez. Si vous désirez une sauce moins épaisse, ajoutez progressivement de l'eau avec une cuillère à soupe.
- Mettez le brocoli dans un plus grand bol et versez la sauce dessus. Mélangez pour qu'il soit bien enrobé (pour de meilleurs résultats, utilisez vos mains !).
- Saupoudrez-les avec des graines de chanvre et servez.
- Vous pouvez garder la préparation au frais plusieurs jours.

Graines de chanvre décortiquées et flocons d'avoine

Pâté de noix épicé

» GORILLA FOOD, VANCOUVER, COLOMBIE BRITANNIQUE

Ce pâté nourrissant quoique très digeste, est très savoureux. Les herbes lui apportent tout son arôme.

10 min ; 6 à 8 h de trempage — 250 ml

6 c. à soupe de graines de tournesol (trempées pendant une nuit)
13 c. à soupe de noix (trempées pendant une nuit)
2 tiges de céleri
¼ d'une courgette de taille moyenne
¼ d'un bouquet de coriandre
5 brins de persil
½ c. à soupe de jus de citron
¼ de c. à café de sel
1 pincée poudre de piment de Cayenne
¼ de c. à café de poudre d'un mélange de piments
1 pincée de poudre de cumin
1 pincée de poudre de coriandre

Petits burgers aux haricots noirs

Essayez de les servir sur un cracker croustillant ou un pain d'oignon avec un quartier d'avocat.

10 min ; 30 min de repos – 2 portions (8 à 10 burgers)

1 c. à soupe d'huile d'olive
3 grandes gousses d'ail émincées
½ oignon jaune coupé en dés (oignon de taille moyenne)
½ poivron vert coupé en dés
420 g d'haricots noirs cuits (environ 210 g crus)
3 c. à soupe de graines de chia
2 c. à soupe de noix hachées (optionnel)
200 g de riz brun cuit (125 g cru)
3 c. à soupe de flocons de quinoa
2 c. à soupe de graines de courge

2 c. à café de poudre de piment
1 c. à café de poudre de cumin
¼ d'une c. à café de piment de Cayenne
2 c. à soupe de levure nutritionnelle
1,5 c. à soupe de sirop de yacon ou d'agave

- Du sel pour rehausser le goût Faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez l'ail, l'oignon et le poivron. Laissez cuire environ 5 min, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres. Retirez-les du feu.
- Incorporez les ingrédients qui restent. Avec une fourchette ou à la main, faites une purée avec les haricots en conservant des morceaux.
- Couvrez-les, mettez-les au frais 30 minutes, pour permettre aux graines de chia de gonfler et d'absorber le surplus d'eau.
- Avec le mélange, faites 8 à 10 petits burgers. Mettez dans une poêle une petite quantité d'huile (huile d'olive ou de noix de coco). À feu moyen, faites cuire les galettes environ 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles brunissent.

Variante : *Vous pouvez aussi mettre les galettes dans un plat, et les passer au four en le mettant sur « grill » pendant 5 à 8 min ou jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir.*

Cheesecake framboises et chocolat sur fond de tarte choco-amande

Le beurre de cacao est l'ingrédient secret qui permet de faire ce cheesecake incroyablement onctueux et raffiné, et sans produits laitiers. Le beurre de cacao ne sert pas seulement à parfumer le mélange avec le chocolat blanc mais il aide aussi à solidifier le cheesecake. La pâte de cacao a le même rôle dans la pâte aux amandes et au chocolat, en lui apportant du croustillant grâce à la présence des grués de cacao. La poudre de mesquite rehausse davantage encore la saveur du chocolat.

20 min ; 30 min de congelation

1 cheesecake de 22 cm ou 6 cheesecakes de 12 cm de diamètre

Index des recettes

A

Assaisonnement à l'ail grillé 264
Assaisonnement au citron vert et au piment 267
Assaisonnement au poivre vert et à l'ail 270
Assaisonnement coco-cumin 268
Assaisonnement doux à la moutarde 266
Assaisonnement thaï crémeux 269

B

Bananes au chocolat et graines de sacha-inchi 365
Barres énergétiques aux canneberges et aux noix 350
Barres énergétiques choco-myrtilles et graines de sacha inchi 349
Barres énergétiques épicées aux baies d'açaï 348
Barres énergétiques vertes 347
Betteraves au gingembre 190
Beurre de sacha inchi 246
Bol de riz du Temple 292
Bol de riz Shangaï 290
Boulettes façon fajitas 306
Brocoli rôti et son pesto d'avocat 237
Burger à l'africaine 304
Burger de lentilles 314

C

Carrés glacés orange et noix de coco 338
Cassolette de légumes à l'italienne 294
Céréales aux poires, au gingembre et aux graines de chia grillées 166
Champignons farcis 221
Cheesecake framboises et chocolat sur fond de tarte choco-amande 374
Chiffonnade de salade chinoise 196
Chiffonnade de salade d'été 188
Chili aux graines de chia 302
Chili épicé aux haricots noirs 301
Chips de kale à l'oignon et à la crème aigre 342
Chips de kale au sel et au vinaigre 336
Chips de kale et de poivrons rouges 341
Chips de nori 340
Chou chinois croquant (Bok choy), millet et graines de sacha inchi 230
Choux de Bruxelles cuits au four au sirop d'érable et châtaignes 288
Choux de Bruxelles sautés 327
Choux de Bruxelles sautés et leur vinaigrette aux graines de moutarde 326
Coleslaw du Sud 192
Confiture de figues 248
Consommé d'eau de tomates, oignons marinés au vinaigre de vin, avocat et menthe 204
Cookies crus à la maca et aux éclats de chocolat 366
Courge Délicata au four 329
Courge-spaghetti et la sauce marinara 281
Courgettes rôties 328
Couscous de chou-fleur 231
Crème aigre de noix de cajou germées 256
Crème à la vanille 363
Crème d'asperges 202
Crème de brocoli, comme un fromage 240
Crème de noix de cajou 260
Crème de noix de cajou à huile de truffe 258
Crème de tomate au basilic 219
Crème glacée à la maca et sirop d'érable et ses éclats de chocolat 369

Crème glacée menthe et pépites de chocolat 367
Croquettes aux amandes, sauce tartare de mangue 228
Crumble aux baies 371

D
Dal de lentilles rouges 226
Dip ranch 252
Dip tahini citronné 250

E
Épinards grillés et son relish de tomates 227

F
Falafels aux ferments actifs 320
Falafels de quinoa 318
Fettuccine de courgettes et la sauce crémeuse au poivre et au citron 282
Fournée de chou-fleur 331
Frites de panais au four 335
Fromage crémeux de noix au citron 177
Fromage de poivron jaune aux pignons de pin 254
Fromage fermenté de noix de cajou 255
Fromage fermenté et épicé de noix de cajou 255

G
Galettes aux haricots et aux graines de chia 309
Galettes de Portobello 310
Galettes d'oignon 232
Gel énergétique à la caroube 353
Gel énergétique citron-citron vert 352
Glace gingembre et melon cantaloup 372
Gnocchis de courge et purée de topinambour 274
Granité indigo 370
Granité pastèque et citron 356
Guacamole 249

H
Houmous 293
Houmous de courgettes 242
Houmous Zucky 243

I
Involtini d'aubergine 296

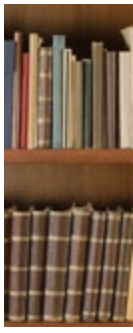
K
Key Lime Pie 358
Kitchari 223

L
La boisson sportive originale citron-citron vert de Brendan 154
Lait de chanvre 175
Lait de chanvre et de tournesol 157
Lait de sacha inchi 155
Lasagnes crues de courgettes et de carottes et la ricotta d'amandes 276
Le Brazier 158
Le gomasio 235

M
Mélange d'huiles AGE 310
Méli-mélo de salades du jardin 197
Millet, légumes verts et graines de tournesol grillées 298
Millet vert à la spiruline 225
Mojito Kombucha 163
Muesli cannelle, pommes et graines de sacha inchi 170

N
Nouilles de kelp à la crème d'amandes, carottes et wasabi 238
Nouilles de kelp et la sauce pimentée aux amandes 279
Nouvelle salade César 186

O
Oignons marinés dans le vin rouge 205



P

Pain aux noix et aux bananes 357
Panais sauce fenouil et lait de coco 332
Pancakes à l'igname et au riz sauvage 169
Pancakes au sarrasin et à la banane 172
Pancakes aux myrtilles 174
Pancakes aux pommes de terre nouvelles 171
Parfait de baies crues 354
Patates douces à l'ail et au thym, cuites au four 224
Pâte à tartiner chocolatée, aux graines de tournesol et de sacha inchi 248
Pâte à tartiner de fraises 249
Pâté crémeux au tahini et à la coriandre 245
Pâté de graines de tournesol et de sacha inchi 247
Pâté de noix de pécan et d'aneth 247
Pâté de noix épicé 244
Pâtes de courgettes à la sauce marinara 272
Pâtes de courgettes et leur concassée de tomates 280
Pâtes fraîches alla puttanesca 239
Petits burgers aux haricots noirs 312
Pilaf de quinoa accompagné de bettes et de citron 299
Pizza au sarrasin, aux carottes et aux graines de tournesol 315
Pizza aux haricots noirs et au piment 317
Pizzas 315
Potage crémeux d'épinards 213
Pudding aux graines de chia, framboise et chocolat 173
Pudding de graines de chia et de myrtilles 168
Purée de courge kabocha et noix de coco grillée 222
Purée de rutabagas et de pommes de terre 331
Purée de topinambours 275

Q

Quinoa à l'ail grillé 234

R

Racines en salade, sauce noix de coco-cumin 185
Raviolis au yacon 377
Raviolis de betteraves et la ricotta noix de macadamia et basilic 278
Riz complet au sésame et à l'aramé 222
Riz de chou-fleur au curry 334
Riz sauvage, courge kabocha et son beurre de sauge 300
Rôti de noix 289
Rutabaga au garam masala 330

S

Salade asiatique à l'avocat et aux carottes 199
Salade de betteraves rouges et son Fromage crémeux de noix au citron 176
Salade de bettes et haricots de Lima 191
Salade de chou et de pomme verte au cumin 185
Salade de cresson de fontaine et betteraves grillées 190
Salade de kale aux graines de chanvre 194
Salade de légumes grillés et son assaisonnement à l'ail grillé 181
Salade d'endives, de betteraves grillées et de fenouil 180
Salade de nouilles chinoises et de légumes 198
Salade de pamplemousse glacé 200
Salade d'épinards et d'avocat à l'aneth 184

Salade de pissenlits aux tomates séchées et la vinaigrette aux lentilles 193
Salade d'été du chef 187
Salade mexicaine traditionelle 187
Salade minute avocat et chou 195
Salade thaï 178
Sandwich DLT épicé 322
Sauce au fromage de noix de macadamia *UnMotza* 256
Sauce au poivre de Cayenne, haricots à œil noir et graines de chanvre 253
Sauce chocolat 364
Sauce crémeuse ail et romarin 285
Sauce de tomates séchées 259
Sauce divine à l'avocat 262
Sauce miso aux champignons 263
Sauce pimentée aux amandes 279
Sauce pizza-marinara 257
Sauce salsa 251
Sauce salsa citron vert, haricots noirs et graines de sacha inchi 252
Sauce sésame épicée 258
Sauce tahini 291
Sauce tartare à la mangue 229
Sirop de lavande 363
Smoothie à la grenade 164
Smoothie à la noix de coco et feuilles de citron kaffir 159
Smoothie bienfaisant au chocolat 165
Smoothie chocolat amande 155
Smoothie dessert à la mangue verte 165
Smoothie gingembre poire 156
Smoothie La Belle Verte 162
Smoothie thaï à l'avocat 160
Smoothie tropical à la papaye et à l'ananas 163
Sorbet concombre-cresson 206
Sorbet framboises sur bâtonnets 344
Soupe à la tomate 207
Soupe au curry 210
Soupe crue verte 212
Soupe de carottes au gingembre 216
Soupe de courge butternut 324
Soupe de haricots noirs 208
Soupe de lentilles aux épinards 217
Soupe de noix de coco 218
Soupe de rutabaga 220
Soupe froide avocat et concombre 215
Soupe froide Cantaloup 211
Soupe froide et crémeuse de betteraves rouges 214
Soupe glacée d'avocats et sa crème de noix de cajou à la truffe 211
Soupe mixée de haricots blancs 209
Spaghettis de courgettes à l'italienne 236
Spirales de caramel 369
Succotash d'été et sa sauce crémeuse ail et romarin 284

T

Taboulé 231
Tacos verts 323
Tartare de jeunes courgettes et d'avocat 223
Tarte à la crème et à la banane 360
Tartelettes à la cerise et crème à la vanille 362
Tartelettes d'été à la pêche 373
Tartelettes énergétiques pommes-poires 372
Thaï Vibe 286

V

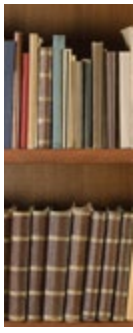
Vinaigrette 262
Vinaigrette aux graines de moutarde 326
Vinaigrette aux lentilles 271

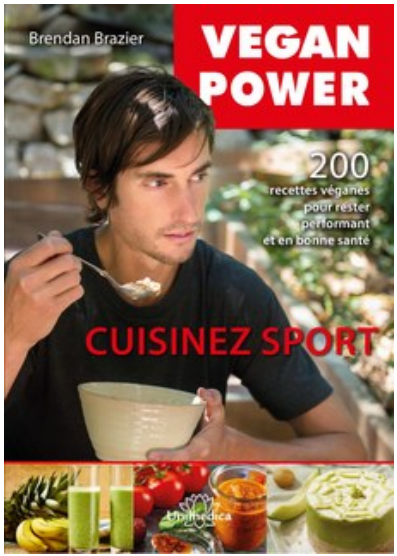
W

Wrap de sarrasin au chou vert 321

Z

Zouzous épicés choco-noisettes 339





Brendan Brazier

Vegan Power - Cuisinez sport

200 recettes véganes sans gluten, sans soja, pour rester performant et en bonne santé

440 Seiten, kart.
erscheint 2017

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de