



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Jour 14

Tarte au chocolat

Fond de tarte

1 t. de noix de grenoble

1/3 t. de dates Medjool

1 c. à thé de cannelle

Une pincée de sel

Moudre les noix dans un moulin à café. Placer les dates dénoyautées dans un mélangeur haute vitesse afin d'obtenir la consistance d'une pâte collante. Dans un bol, mélanger à la main les noix moulues, la cannelle, le sel et la pâte de dates. Presser à la fourchette le mélange au fond d'une assiette à tarte.

Réserver.

La crème au chocolat

¼ t. d'huile de noix de coco sous sa forme liquide

1 t. de crème de noix de coco

1/3 t. de morceaux de chocolat sans gluten

1/3 t. de dates Medjool

Faire fondre le chocolat au bain-marie

Placer tous les ingrédients dans un mélangeur haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et verser sur le fond de tarte. Réfrigérer de 3 à 4 heures.



succulent

Salade d'avocat

1 avocat coupé en dés

Une tomate coupée en dés

Des cœurs de palmier

Des graines de tournesol ou des

noix de Grenoble

Vinaigrette

¼ t. d'huile d'olive

Le jus d'un citron

Un peu d'aneth

Sucre (au goût)

Sel de mer et poivre

Garnir de levure nutritionnelle

(optionnel)

Nouilles avec sauce alfredo

Avec un appareil faisant des spirales (spiralizer) qui donnent l'impression de nouilles, faites la quantité de nouilles désirée avec des courgettes pelées.

Sauce

1 courgette pelée

¼ t. de noix de pin

Quelques feuilles de basilic frais

1 c. à soupe de jus de citron

Quelques feuilles de sauge

Passer le tout au mélangeur à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse et verser sur les nouilles (courgettes).