



Jour

SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

4

Rouleaux printaniers



Tremper légèrement une feuille de riz dans un grand plat d'eau pour la rendre souple. Garnir de légumes coupés en juliennes comme du concombre, du chou et des échalotes. Ajouter des carottes râpées, des pousses de tournesol ou de la luzerne, des morceaux d'avocat et de la laitue. Faire un rouleau et le couper en deux.

Trempette pour les rouleaux :

4 c. à soupe de beurre d'arachide ou d'amande

1 c. à soupe de sucre de noix de coco

3 c. à soupe de sauce tamari ou d'assaisonnement Bragg

Un peu d'eau pour obtenir la consistance désirée

Flocons de piment fort (optionnel)

Un avocat à l'ancienne



Un avocat mûr

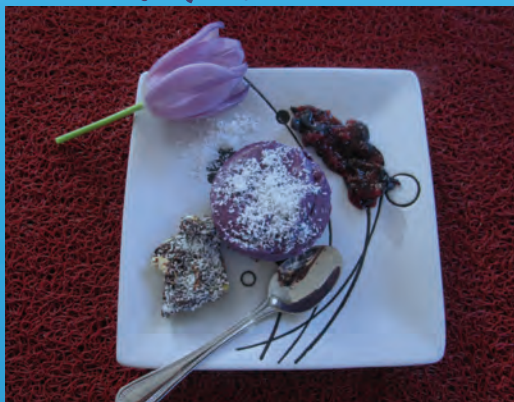
Le jus d'un demi-citron

Sel de mer

Poivre

Couper l'avocat en deux et retirer le noyau. Verser du jus de citron sur l'avocat et assaisonner avec le sel de mer et le poivre.

Gâteau faux-mage aux bleuets



Donne 24 petits gâteaux (je divise habituellement la recette en deux)

Deux succulents choix de croûte :

Croûte à la noix de coco

2 t. d'amandes

2/3 t. de raisins secs Sultana

1/4 t. de noix de coco râpée

1 c. à thé de vanille pure

1 ou 2 c. à soupe d'eau, au besoin

Croûte au chocolat

3/4 t. d'amandes

1/4 t. dattes Medjool dénoyautées

Poudre de cacao

1 à 2 c. à thé d'eau

Moudre les amandes dans un moulin à café. Réduire en purée les raisins ou les dattes dans un robot culinaire ou un mélangeur à haute vitesse. Ajouter la vanille pour la croûte à la noix de coco ou un peu de poudre de cacao pour la croûte au chocolat. Verser tous les ingrédients dans un contenant et brasser jusqu'à obtention d'une consistance collante. Ajouter de l'eau au besoin. Avec les mains, presser quelques centimètres du mélange dans le fond d'un moule à 12 muffins. Réfrigérer.

Le gâteau

4 t. de bleuets congelés (on peut remplacer par des framboises, des fraises ou des mûres)

3 t. de noix de cajou

3/4 tasse de jus de citron

2/3 t. de sirop d'agave ou de sirop d'érable

Une pincée de sel

1 t. d'huile de noix de coco fondue

Placer tous les ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse, excepté l'huile de noix de coco, qui sera ajoutée graduellement. Continuer à mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Verser sur la croûte et réfrigérer durant au moins huit heures.