



Jus de Noël (cru, végétalien et sans gluten)

- Chef Chantale Roy

2 tasses de canneberges fraîches

3 oranges, pelées

3 pommes, en quartiers

1 petit citron, en quartiers

1 morceau de gingembre frais

Passer tous les ingrédients dans un extracteur à jus.

Déposer un bâton de cannelle dans chaque verre et servir.

Joyeux jus de Noël!



Macarons de chocolat cru (cru, végétalien et sans gluten)

– Chef Chantale Roy

Tiré du livre *Tout cru dans l'bec*, Les éditions hmmm, 2011

Portions : 32

Ingrédients :

3 tasses de flocons de noix de coco fins

$\frac{3}{4}$ tasse de poudre de cacao cru

$\frac{1}{4}$ tasse de farine de noix de coco

$\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre de vanille

$\frac{1}{8}$ c. à thé de sel himalayen

$\frac{3}{4}$ -1 tasse de nectar de noix de coco cru ou de sirop d'érable

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ tasse d'huile de noix de coco, fondue à 105 degrés F

$\frac{1}{2}$ tasse de pâte de cacao cru, fondue à 105 degrés F

Préparation :

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter graduellement les ingrédients liquides, tout en brassant. Déposer à la cuillère sur une surface non collante et congeler pendant environ 30 minutes. Garder au réfrigérateur jusqu'à 1 mois... Enfin, essayez donc de les conserver pendant 1 mois...

Tous droits réservés © Rawfreshing Cuisine / Chantale Roy, 2020.



Biscuits au citron végétaliens sans gluten (végétalien et sans gluten)

- Chef Chantale Roy

1 tasse de farine à pâtisserie sans gluten
1/2 tasse de sucre de noix de coco
1/2 tasse de beurre végétalien
zeste de 1 citron biologique

Mélanger tous les ingrédients. Façonner en une petite bûche. Trancher en petits biscuits. Préchauffer le four à 400 degrés Fahrenheit. Cuire sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin, pendant 15 minutes. Déguster, en tendant l'oreille...

P.S. Tremper dans un peu de chocolat fondu, si désiré!

Tous droits réservés © Rawfreshing Cuisine / Chantale Roy, 2020.



Végépâté de chou-fleur et pois chiches (végétalien et sans gluten)

- Chef Chantale Roy

Un bon végépâté passe-partout pour le lunch, la collation ou un repas-partage... Hmmm! On peut varier chaque semaine notre tartinade chou-chou comme avec ma version chou-fleur et pois chiches que voici :

Portions : 12

1/2 tasse d'huile d'olive pressée à froid

2 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé

1 ½ tasse d'eau de cuisson (ex. : légumes cuits à la vapeur ou bouillis)

1 tasse de graines de tournesol écalées

1/2 tasse de farine de pois chiches

1/2 tasse de levure alimentaire (ex. : Red Star)

1/2 c. à thé de sel himalayen

1 à 2 tasses de petits bouquets de chou-fleur

1 carotte, hachée

1 tasse d'oignon haché

2 tiges de fleur d'ail, hachées

2 c. à thé d'herbes séchées ou 2 c. à table d'herbes fraîches (mélange d'une ou plusieurs herbes suivantes : basilic, ciboulette, sauge, thym, sarriette)

1/2 c. à thé de grains de poivre noir ou vert moulus

1/2 c. à thé de graines de moutarde sèche

Préparation :

Préchauffer le four à 350°F (175°C).

Tapisser un plat de cuisson en pyrex de papier parchemin.

Broyer tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Verser dans le plat de pyrex. Cuire au four pendant 1 heure. Laisser refroidir. Tartiner sur du pain, des craquelins ou servir avec des crudités, dans un hamburger, etc. Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique en verre jusqu'à 7 jours.

Pour plus de recettes végétaliennes (avec ou sans gluten) cuites, procurez-vous mon livre Cru et cuit en harmonie : <https://www.chantaleroi.ca/produit/livre-cru-et-cuit-en-harmonie-version-electronique/>

Tous droits réservés © Rawfreshing Cuisine / Chantale Roy, 2020.



Recette de croûte à tarte végétalienne et sans gluten (végétalien et sans gluten)

- Chef Chantale Roy

Portions : 2 abaisses pour 1 tarte de 9 pouces

Ingrédients :

2 ¼ tasses de farine tout-usage sans gluten (par exemple, Cuisine soleil)

¼ à thé de sel himalayen

¾ tasse de beurre végétal (Earth Balance ou autre)

2-3 c. à table d'eau glacée

Papier parchemin

Préparation :

Au robot culinaire, on broie la farine et le sel. Puis, on ajoute le beurre végétalien en appuyant sur le bouton « pulse » jusqu'à ce que le tout forme des grumeaux. On continue en ajoutant un peu d'eau. Attention de ne pas trop broyer. Couper la boule en deux et en rouler une entre deux feuilles de papier parchemin. Je divise l'abaisse en 8 (ou plus) pointes que je décolle avec mon couteau de chef et que je déplace doucement au fond d'un moule à tarte en verre. Puis, de la même manière, couvrir la tourtière ou la tarte avec une autre abaisse de pâte.

Visionnez [la vidéo suivante démontrant comment « étendre » la croûte à tarte sans gluten.](#)

Pour plus de recettes végétaliennes (avec ou sans gluten) cuites, procurez-vous mon livre Cru et cuit en harmonie : <https://www.chantaleroi.ca/produit/livre-cru-et-cuit-en-harmonie-version-electronique/>

Pour apprendre à cuisiner sainement pendant les fêtes, inscrivez-vous à mon cours de cuisine en ligne « [Cuisine saine des fêtes](#) ».

Tous droits réservés © Rawfreshing Cuisine / Chantale Roy, 2020.

Joyeuses fêtes à tous et restez en santé!



Info@chantaleroy.ca

[Cliquez ici](#) pour vous inscrire à mes cours d'art culinaire en ligne.

[Cliquez ici](#) pour vous procurer mes livres d'art culinaire (papier ou numérique).