

### Crackers tomate

tomate fraîches  
ail frais  
origan  
mixer puis étaler sur plaque excalibur  
Parsemer de romarin séché  
déshydrater

### Crackers tomate – lin

tomates fraîches  
lin trempé 10 min pour faire mucilage  
poivrons jaunes  
oignons frais  
mixer  
étaler sur plaque  
Parsemer de tomates séchées  
déshydrater

### Crackers carottes – brocoli

1/2l jus carotte  
une tête brocoli  
cumin  
On peut laisser épais et étaler sur plaque  
déshydrater

### Crackers coco

coco  
chair de coco  
eau  
mixer  
deshydrater

### Salades déshydratées

salade mâche, laitue (quand il y a des restes)  
jus carotte  
vinaigre cidre  
tomates séchées en poudre  
ail en poudre  
gingembre  
mélanger à la main les ingrédients dans un bol et mettre sur plaque au déshydrateur

### Légumes déshydratés

carottes rapées (ou betterave, celeri rave, panais, patates douces)  
piment d'espelette ou cumin  
ail déshydraté  
un peu d'eau  
tomates séchées par dessus  
Mettre au déshydrateur (pas besoin de papier excalibur)

Pour les betteraves on peut ajouter

noix de coco rapée  
cumin  
gingembre  
tomates séchées  
eau

Pour des champignons  
cumin curry paprika

Pour du céleri rave  
poivrons séchés  
tomates séchées

Soupe crue

La base est 50% jus, 50% eau chaude ou froide  
puis un aliment épaississant (avocat, lin, chia)

Soupe carottes / céleri / avocat

50% jus carotte celeri ail  
50% eau chaude ou froide  
cumin  
épaissir avec avocat  
mixer

Saupoudrer de têtes de choux fleurs sechées ou alfafa ou légumes émincés

Salade

batavia, roquettes, menthe, batavia rouge, lentilles germées, alfafa, poivrons jaunes, crackers  
séchés, tomates séchées en poudre, crackers

sauces pour bâtonnets de légumes

Bâtonnets de topinambour, radis noir, patates douces, chou rave

Sauce banane

3 bananes  
1/2 piment  
ail

Sauce coco

coco  
cumin  
ail en poudre

Sauce rouge

betteraves  
tomates  
curry  
ou fenugrec ou céleri branche déshydraté moulu

Taboulé

taboulé de chou fleur et menthe, concombre, tomates, poivrons + jus tomate et le faire travailler un  
peu, cumin, céleri branche émincé  
petites têtes de chou fleur émincées  
raisins secs trempés de la veille

sauce tomate ou jus

sauce coco curcuma pour par exemple un mélange épinards / chou-fleur

Fondue au chocolat

sauce poire dattes caroube  
ou kaki caroube

allonger à l'eau ou eau de coco

éventuellement vanille, fleur d'oranger, jus orange pour diluer un peu

assiette de découpe de fruits

Truffes

Truffes dattes coco fleur oranger vanille  
pâte de dattes / caroube