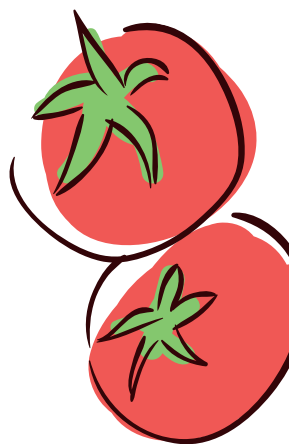
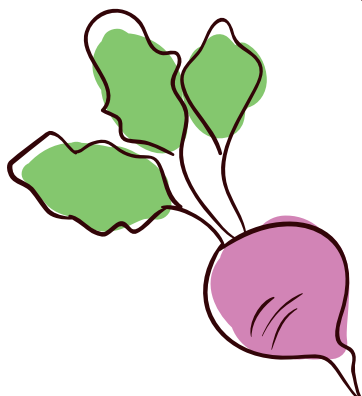
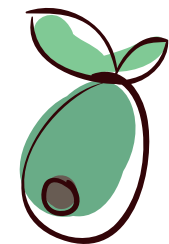


# Empreintes gustatives

Recettes végétales géniales

par Jessica Renaud



# Table des matières

## **Matins quotidiens**

Crème de riz et d'amandes	8
Déjeuner du camionneur grano	9
Muffins sans gluten au chocolat noir et aux bleuets	10
Pancakes au maïs et aux fraises	11

## **Boissons**

Smoothie douceur matinale	13
Smoothie super C	14
Potion énergisante hivernale	15
Thé de pissenlit	16
Potion lunaire	17
Drink de folles !	18

## **Tout cru**

Crème de sarrasin et de framboises	20
Tartinade aux graines de tournesol et aux tomates séchées	21
Taboulé Sangha	22
Mousse dattes et érable	23

## **Potages**

Potage au chou frisé, aux épinards et à l'orange	25
Potage épinard et céleri-rave	26
Potage chou-fleur et graines de cumin	27
Potage courgettes et ail confit	28

## **Réconfort**

Hachis parmentier aux lentilles et aux légumes racines	30
Tofu à la grecque sur millet	32
Tourte indienne	33
Salade tiède d'orge à la sicilienne	34
Dal aux lentilles corail	36
Quiche aux courgettes grillées en croûte de polenta	38

## **Douceurs**

Brownies aux baies de goji	41
Biscuits beurre d'arachide et chocolat	42
Panna cotta au miel et aux noix de Grenoble	43
Gâteau carottes, orange et tournesol	44

# Drink de folles !

*Depuis que ma mère m'a fait goûter ce cocktail, je l'ai adopté ! Parfait à l'apéro, il garantit une ambiance festive à la soirée la plus abrutissante.*

- 90 ml (3 oz) de jus de canneberge
- 2 gouttes de tabasco
- Jus d'une 1/2 lime
- Glaçons
- 60 ml (2 oz) de vodka

**1 Dans** un beau et long verre, mélangez jus de canneberge et lime, vodka et tabasco.  
**2 Brassez**, remplissez de glace et sirotez !

---

*Niveau : apprenti — Préparation : 5 min — Cuisson : aucune — Portions : 1*

---

# Empreintes gustatives

Vous croyez à un esprit sain dans un corps sain ? Vous adhérez au principe d'une alimentation saine et savoureuse réalisée avec des produits frais et locaux ? Voici un recueil de recettes qui vous mettra en appétit !

*Empreintes gustatives* présente un éventail de 28 recettes qui se veulent une célébration du monde végétal. À travers une myriade de saveurs, de textures et de couleurs, vous découvrirez des grains pour le petit-déjeuner, des légumes pour des smoothies, des potages pour toutes les saisons, des repas réconfortants, des mets crus ainsi que des légumineuses au dessert. Des recettes, inspirées par les saisons, qui procureront plaisir et bien-être à votre esprit et à votre corps. Un véritable hymne gourmand à la nature !



## Jessica Renaud, cuisinière globe-trotter

Jessica Renaud a un parcours éclectique. Formée en cuisine dite classique, elle préconise une approche de la nourriture qui procure vitalité au corps et plaisir aux sens. Amoureuse de la nature, Jessica se donne la mission de propager une cuisine savoureuse et équilibrée sans sacrifier le plaisir des saveurs et des textures. Toujours en mouvement et en exploration, cette jeune femme croque dans la vie tous les jours. Sa passion culinaire se vit entre l'enseignement, les fourneaux, les livres et les ruches.