



# LES RECETTES VÉGÉTALIENNES DE DORCAS

Dorcas Ndomba Luboya



Parce que la santé commence dans l'assiette et qu'on accorde généralement trop peu d'attention à la conservation de la santé, et l'on oublie que mieux vaut prévenir que guérir, sachant aussi que les aliments sont nos meilleurs remèdes, cherchons à nous procurer une alimentation nourrissante destinée à remplacer les aliments nocifs. Ayons du goût et de l'imagination pour la préparation d'une nourriture saine et appétissante.

C'est dans cet objectif que je vous propose des recettes végétaliennes pour lesquelles j'utilise des légumes de saison, des légumes secs, des céréales complètes, de l'huile d'olive ou de soja, des olives, des herbes aromatiques, du soja, du tofu, du lait de soja, etc.

Vous pouvez aussi trouver ces recettes sur ma chaîne YouTube, « Dorcas Ndomba Luboya » ou le lien suivant :

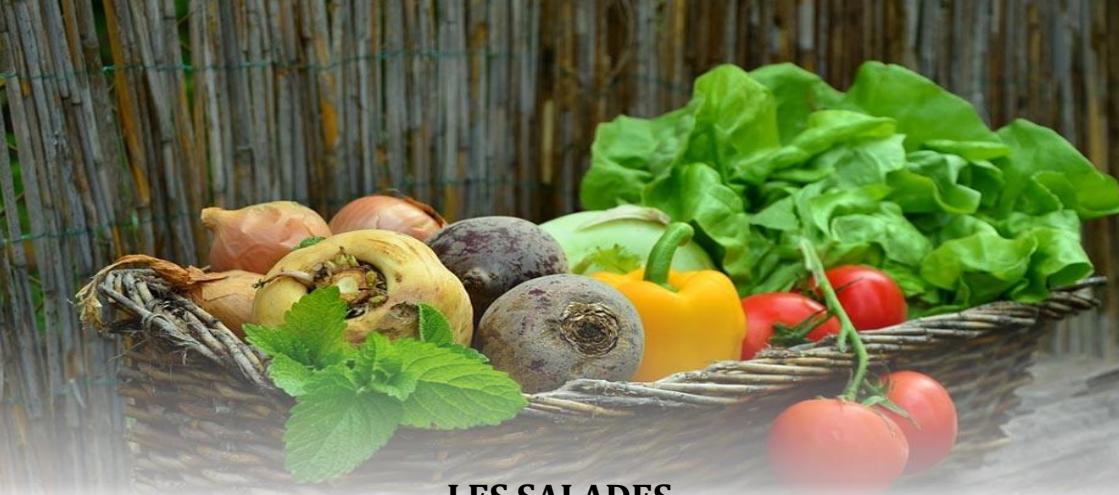
[https://www.youtube.com/channel/UCr5eSH-RmI\\_2GyXaZ5Kh1BQ](https://www.youtube.com/channel/UCr5eSH-RmI_2GyXaZ5Kh1BQ)

Dorcas Ndomba Luboya

## TABLE DES MATIÈRES

LES SALADES .....	5
SALADE DE RIZ COMPLET.....	6
SALADE DE MACARONIS AU CONCOMBRE .....	7
SALADE VERTE .....	8
SALADE DE CAROTTES .....	9
LES LÉGUMES.....	10
HAMBURGER DE LÉGUMES .....	11
HAMBURGER DE HARICOTS.....	12
PIZZA AUX LÉGUMES .....	13
COUSCOUS ET LÉGUMES .....	15
LES CÉRÉALES.....	16
HAMBURGER DE RIZ .....	17
BOUILLIE DE MILLET .....	18
GALETTES DE RIZ.....	19
PAIN À LA BANANE .....	20

PAIN COMPLET AU GRAINES DE SÉSAME.....	21
LES PÂTES.....	22
MACARONIS AUX ÉPINARDS.....	23
MACARONIS AUX LENTILLES.....	24
LES POTAGES .....	25
SOUPE DE POMMES DE TERRE .....	26
SOUPE DE LÉGUMES.....	27
SOUPE AUX CHAMPIGNONS.....	28
LES SAUCES.....	29
MAYONNAISE D'AVOCAT .....	30
MAYONNAISE DE SOJA .....	31
SAUCE DE HARICOTS BLANCS.....	32
SAUCE DE GOMBO.....	33
SAUCE TOMATE .....	34
KETCHUP DE TOMATE .....	35
LAITS, CRÈMES ET JUS.....	36
LAIT DE SOJA.....	37
LAIT DE COCO .....	38
MILK SHAKE DE BANANE .....	39
CRÈME DE CACAHUÈTE .....	40
JUS DE CAROTTE ET DE POMME.....	41
JUS DE PASTÈQUE.....	42
JUS DE LÉGUMES .....	43



## LES SALADES

Quelques conseils d'Ellen G. White pour vos salades :

Lorsque les salades sont assaisonnées d'huile et de vinaigre, la fermentation s'installe dans l'estomac, et la nourriture ne se digère pas mais se gâte et se putréfie ; il en résulte que le sang n'est pas nourri, mais devient impur, et que le foie et les reins sont touchés. – *Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 412.

Les olives peuvent être consommées à chaque repas avec de bons résultats. Elles remplacent avantageusement le beurre. L'huile d'olive combat la constipation ; et pour les estomacs irrités, elle est bien meilleure qu'un médicament. Elle est supérieure à n'importe quelle huile ou graisse animale. – *Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 416.

En notre siècle de vitesse, moins les aliments seront excitants, mieux cela vaudra. Les condiments sont nocifs. La moutarde, le poivre, les épices, le vinaigre, les conserves au vinaigre et les produits similaires irritent l'estomac et échauffent le sang tout en le rendant impur. – *Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 411.

## **SALADE DE RIZ COMPLET**

200 g de riz complet

3 tomates

2 poivrons verts

1 demi-concombre

1 oignon

1 demi-tasse d'olives

Persil

Sel marin

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Mettre le riz à tremper dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Puis le faire cuire dans de l'eau avec du sel pendant 30 minutes.

Laisser le riz refroidir.

Dans un saladier mélanger les tomates, les poivrons verts, le concombre coupés en petits dés, l'oignon épluché et coupé finement, les olives.

Ajouter le riz complet, arroser d'huile d'olive.

Saler et mélanger. Décorer avec quelques olives et du persil.

## **SALADE DE MACARONIS AU CONCOMBRE**

Macaronis

1 gros concombre

1 carotte

1 poivron vert

Mayonnaise de soja

Oignon en poudre

Romarin

Sel marin

Jus de citron

Faire cuire les macaronis dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Les égoutter et les rafraîchir.

Hacher finement le concombre et le poivron vert. Couper la carotte en rondelles.

Dans un saladier mélanger les macaronis, le concombre, le poivron et la carotte.

Assaisonner avec la mayonnaise, l'oignon en poudre, le romarin, le jus de citron et le sel.

Mettre au frigidaire au moins 30 minutes avant de servir.

## **SALADE VERTE**

1 tête de laitue  
2 carottes  
1 oignon  
1 concombre  
3 tomates  
2 cuillères à soupe de graines de sésame  
½ tasse d'olives noires  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou 1 avocat)  
Jus de citron  
Quelques feuilles de pissenlit (dent-de-lion)  
Sel marin

Rincer et couper la laitue en grosses lanières. Râper les carottes.  
Peler et couper l'oignon en gros morceaux. Couper le concombre en dés. Couper les tomates en grosses tranches.

Mettre tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter les olives noires coupées en deux.

Assaisonner avec les graines de sésame, l'huile d'olive (ou l'avocat), le jus de citron et le sel.

Mélanger et décorer avec quelques feuilles de pissenlit.



## **SALADE DE CAROTTES**

2 carottes

½ tasse de céleri haché

¼ tasse de noix hachées

½ tasse de coco

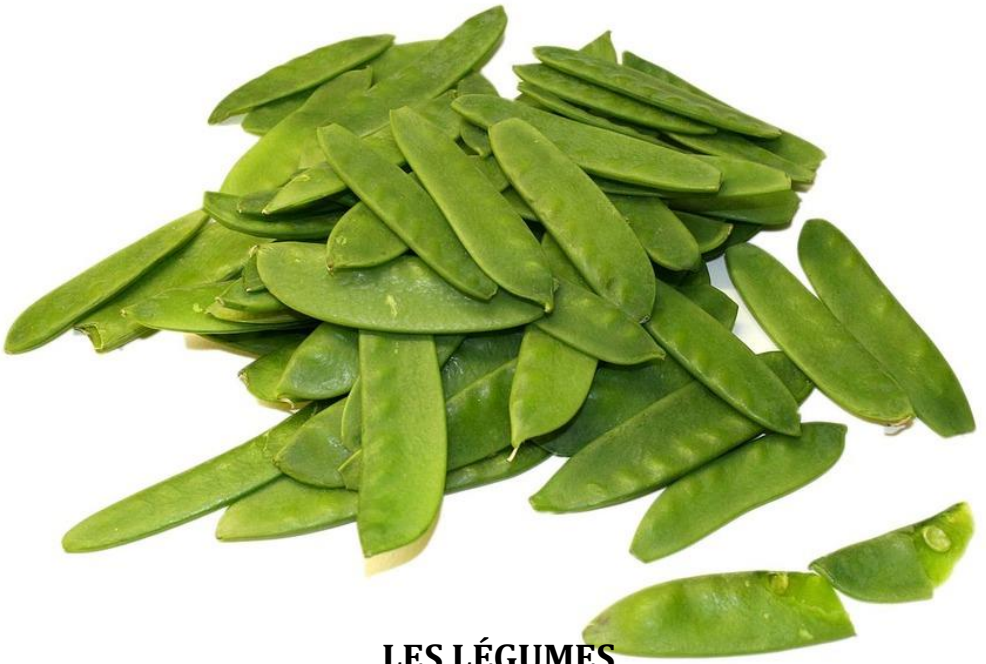
4 cuillères à soupe de mayonnaise de soja

Râper les carottes. Hacher le céleri.

Dans un saladier mélanger les carottes, le céleri, les noix hachées et le coco.

Assaisonner avec la mayonnaise de soja.

Bien mélanger tous les ingrédients avant de servir.



## **LES LÉGUMES**

Les céréales, les fruits et les légumes sont les aliments que Dieu nous offre. A l'état naturel ou apprêtés d'une manière très simple, ils constituent le régime le plus sain et le plus nourrissant. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et intellectuelles qu'une nourriture plus compliquée et plus stimulante ne saurait jamais fournir. – *Conseils pour la nutrition et les aliments*, p. 433.

## HAMBURGER DE LÉGUMES

- 1 oignon
- 1 pomme de terre cuite
- 1 demi-tasse de noix de cajou
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse d'avoine cuite
- 1 tasse de chapelure de pain
- 1 cuillère à café de sel marin
- 1 cuillère à café de romarin
- 2 cuillères à café de sauce de soja

Hacher l'oignon, la pomme de terre et les noix de cajou à l'aide d'un mixer.

Bien mélanger l'oignon, la pomme de terre, les noix de cajou, l'avoine, la chapelure, le sel, le romarin, la sauce soja.

Former des galettes.

Les mettre au four à 180° C pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

## **HAMBURGER DE HARICOTS**

- 1 tasse de haricots blancs secs
- 1 tasse de chapelure de pain
- 1 demi-cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel marin

Faire tremper les haricots blancs la veille. Les faire cuire. Quand l'eau arrive à ébullition, réduire le feu au minimum.

Les écraser et les mélanger avec la chapelure, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, l'huile d'olive, le cumin et le sel.

Former 6 minces hamburgers, les mettre sur une plaque huilée et les faire cuire au four à 180° C.

Servir sur du pain.

## **PIZZA AUX LÉGUMES**

### ***POUR LA PÂTE***

2 tasses de farine de blé complet  
1/2 cuillère à soupe de levure en granulés  
1 tasse d'eau tiède ou de lait de soja  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### ***POUR LA SAUCE***

Huile d'olive  
Ail  
Oignons  
Purée de tomates  
Tomates fraîches  
Coriandre  
Thym (ou autre herbe aromatique)  
Muscade râpée  
Sel

### ***POUR LES LÉGUMES***

1 oignon  
1 poivron rouge  
1 tomate  
½ tasse d'olives  
1 tasse de champignons  
Quelques brins de persil  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de coriandre  
Noix de muscade râpée

Quelques feuilles de pissenlit (dent-de-lion) ou de moringa  
Sel marin

Préparer la pâte à pizza en mélangeant dans un récipient la farine, la levure et le sel. Ajouter l'huile d'olive, mélanger, puis ajouter l'eau tiède et mélanger.

Former avec la pâte une boule et la laisser reposer pendant 1 heure, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Pendant ce temps pour la sauce, chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir l'ail et les oignons finement hachés, ajouter la purée de tomates, les tomates fraîches coupées en morceaux, la coriandre, le thym, un peu de noix muscade râpée, du sel, et le thym. Cuire quelques minutes en mélangeant bien.

Dans un récipient mélanger l'oignon coupé en lamelles, l'ail coupé finement, le poivron coupé en grosses lamelles, la tomate coupée, le persil, les champignons coupés en tranches, les graines de sésame, la coriandre, le thym, la noix de muscade râpée, du sel, les olives et de l'huile.

Etaler la pâte sur une planche farinée. La poser sur une plaque allant au four. Y verser la sauce tomate. Garnir avec tous les ingrédients préparés dans le récipient.

Faire cuire au four à 180° C pendant 15 minutes.

Décorer avec les feuilles de pissenlit ou de moringa, servir chaud.

## COUSCOUS ET LÉGUMES

2 tasses de chou-fleur  
2 tasses de brocoli  
15 haricots verts  
2 carottes  
1 oignon  
2 cuillères à soupe d'huile  
1 cuillère à soupe de cumin  
½ cuillère à café de curry  
½ cuillère de piment de cayenne (optionnel)  
2 tasses de petits pois  
4 tomates fraîches  
1½ tasse de purée de tomates  
Sel marin et herbes aromatiques  
1½ tasse de couscous  
1 cuillère à soupe de coriandre

Verser l'huile dans une poêle, faire revenir les oignons, le cumin, et le curry pendant une minute. Incorporer les carottes, les haricots verts, les petits pois, le chou-fleur, le brocoli et les tomates. Ajouter la purée de tomates après une minute faire bouillir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Faire bouillir 1 ½ tasse d'eau salée, y verser le couscous et couvrir. Retirer la casserole du feu et laisser le couscous gonfler avec la vapeur pendant 10 minutes.

Verser les légumes sur le couscous et servir chaud.



## LES CÉRÉALES

C'est une erreur de croire que la force musculaire dépende de la viande. Les besoins de l'organisme seront mieux satisfaits, on jouira d'une meilleure santé sans en faire usage. Les céréales, les fruits et les légumes contiennent tous les éléments nutritifs nécessaires à la formation d'un sang généreux. Si la viande donnait la force et la santé, la chair des animaux aurait été incluse dans le régime donné à l'homme aux origines. – *Rayons de santé*, p. 102.

Ceux qui consomment de la viande absorbent en réalité – mais de seconde main – les éléments contenus dans les légumes et les végétaux, puisque l'animal s'en nourrit. La vie des céréales et des végétaux passe dans l'animal dont nous mangeons la viande. Ne serait-il pas préférable de prendre directement cette vie dans les aliments que Dieu nous a destinés ? – *Rayons de santé*, p. 100.



## **HAMBURGER DE RIZ**

100 g de riz complet

50 g de noix de cajou

150 g de tofu

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

4 cuillères à soupe de chapelure

3 gousses d'ail

Herbes aromatiques (persil, cumin, romarin)

Sel marin

Mettre le riz à tremper dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Puis le faire bouillir dans de l'eau salée pendant 30 minutes.

Laisser le riz refroidir

Hacher l'ail, le persil et le tofu.

Mélanger les ingrédients, pétrir et diviser en portions, en leur donnant la forme d'un hamburger.

Mettre les hamburgers sur une plaque huilée et cuire au four à 180°C. Faire dorer des deux côtés.

Servir les hamburgers chauds.

## **BOUILLIE DE MILLET**

½ tasse de millet

½ tasse de farine de maïs

3 ½ tasses d'eau bouillante

½ tasse d'eau froide

1 cuillère à thé de sel

½ tasse de coco

¼ tasse de dates hachées (ou de raisins secs)

Mélanger la farine de maïs dans de l'eau froide.

Verser le millet dans de l'eau bouillante.

Mélanger la farine de maïs et le millet. Faire cuire à couvert pendant une heure à feu doux puis incorporer le coco et les dates (ou les raisins secs).

## **GALETTES DE RIZ**

3 tasses de riz complet  
½ tasse de chapelure  
4 cuillères à soupe de farine  
½ tasse de noix de cajou  
2 cuillères à soupe de graines de lin  
2 cuillères à soupe de graines de sésame  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel marin

Mettre le riz à tremper dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Puis le faire cuire dans l'eau avec du sel pendant 30 minutes.

Laisser le riz refroidir.

Mélanger tous les ingrédients ensemble.

Donner une forme préférée et disposer les galettes sur une plaque huilée. Cuire dans le four préchauffé à 200° C pendant 30 minutes environ jusqu'à ce que les galettes soient dorées des deux côtés.

## **PAIN À LA BANANE**

- 2 tasses de farine de blé complet
- 1 cuillère à soupe de levure en granulés
- 1 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe de poudre de coco
- 1 tasse de raisins secs
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de miel
- 1 tasse de lait de soja
- 1 cuillère à soupe de vanille
- 1 tasse de noix de cajou
- 2 tasses de purée de bananes

Mélanger les 3 premiers ingrédients.

Ajouter la poudre de coco, les raisins et les noix puis mélanger.

Ajouter les 5 derniers ingrédients, bien mélanger.

Verser dans un moule à pain et laisser reposer dans un endroit tempéré pendant 45 minutes.

Faire cuire pendant 1 heure à 180° C dans un four préchauffé.

## **PAIN COMPLET AU GRAINES DE SÉSAME**

1kg de farine de blé complet  
50 g de levure en granulés  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
500 ml d'eau  
Sel marin  
2 cuillères à soupe de graines de sésame

Mettre la farine dans un récipient, ajouter la levure et le sel et mélanger le tout.

Incorporer l'huile et bien mélanger, commencer à pétrir d'une main, et avec l'autre ajouter l'eau tiède. Bien pétrir avec les deux mains pendant 10 minutes ou plus.

Recouvrir le récipient avec un linge propre, laisser reposer dans un endroit tempéré pendant 1heure (la pâte doit doubler de volume). Diviser la pâte en 6 parts et leur donner la forme désirée : ovale, ronde ...

Huiler légèrement une plaque allant au four, y placer les 6 pains. Badigeonner le lait de soja avec un pinceau, saupoudrer avec les graines de sésame.

Faire cuire pendant 45 minutes à 220° C dans le four préchauffé. Introduire la lame d'un couteau pour s'assurer que le pain est bien cuit. La lame de couteau doit ressortir propre. (La pâte ne doit pas coller).

## LES PÂTES



## MACARONIS AUX ÉPINARDS

4 tasses de macaronis  
2 tasses d'épinards  
1 tasse de tofu  
1 tasse de soja en granulés  
1 poivron vert  
1 poivron jaune  
1 poivron rouge  
2 tomates  
1 tasse de purée de tomates  
1 oignon  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel marin

Faire cuire les macaronis dans l'eau bouillante salée et les égoutter. Equeuter les épinards. Couper le tofu en cubes. Couper en lanières les trois poivrons. Couper les tomates en petits morceaux et l'oignon en rondelles.

Mettre l'huile à chauffer dans une poêle, ajouter l'oignon et les poivrons, faire revenir pendant 2 minutes sans attendre que les ingrédients dorent. Ajouter les tomates fraîches et la purée de tomates, laisser revenir pendant 5 minutes.

Ajouter les épinards, bien mélanger avec la sauce, ajouter le soja en granulés et le tofu, bien mélanger à nouveau, et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes. (Ne pas couvrir la poêle pour que la couleur verte des épinards et du poivron vert ne change pas.)

Mélanger la préparation obtenue avec les macaronis.

Servir tiède ou froid.

## **MACARONIS AUX LENTILLES**

- 4 tasses des lentilles
- 2 tasses de macaronis
- 1 oignon
- 1 poivron vert haché
- 1 demi-tasse de sauce de soja

Faire cuire séparément les lentilles et les macaronis.

Hacher le poivron vert.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter l'oignon et le poivron.

Mélanger les lentilles et les macaronis, les mettre dans la poêle, ajouter la sauce de soja et mélanger tous les ingrédients ensemble.

Servir chaud.



## **LES POTAGES**



## **SOUPE DE POMMES DE TERRE**

3 pommes de terre

½ tasse de céleri

1 oignon haché

Sel marin

½ tasse de lait de soja (facultatif)

1 feuille de laurier

Couper les pommes de terre en dés. Hacher le céleri et l'oignon.

Cuire les légumes dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce que l'eau s'évapore.

Ajouter du sel, du laurier et du lait de soja.

Porter à ébullition et servir.

## **SOUPE DE LÉGUMES**

5 carottes  
5 pommes de terre  
5 tiges de céleri haché  
½ tête de chou haché  
1 tasse de haricots verts  
1 oignon  
1 boîte de purée de tomates  
6 tasses d'eau (plus si désiré)  
1 tête d'ail  
Sel marin  
1 cuillère à café de cumin

Couper les carottes et les pommes de terre en dés, hacher le céleri et le chou, couper les haricots verts et l'oignon et hacher l'ail.

Dans une grande marmite faire bouillir les 9 premiers ingrédients à feu doux pendant 30 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients.

Cuire à feu doux pendant 15 minutes environ jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites.

Servir chaud.

## **SOUPE AUX CHAMPIGNONS**

- 1 tasse de champignons
- 1 tasse de céleri
- ½ tasse d'oignon
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 tasse d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ½ tasse de poivron rouge
- 1 tasse de purée de tomates
- 1 cuillère à thé de sel marin
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cuillère à thé de thym
- 2 cuillères à soupe de farine

Couper en dés les champignons, le céleri, l'oignon. Couper les tomates et hacher le poivron rouge.

Dans une casserole faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter le reste des ingrédients sauf la farine. Laisser cuire pendant 20 minutes.

Mettre la farine dans une tasse et ajouter 3 cuillères d'eau froide. Verser le mélange dans la casserole en mélangeant avec une cuillère jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Cuire pendant 5 minutes et servir.



## LES SAUCES

## **MAYONNAISE D'AVOCAT**

1 avocat

1 gousse d'ail

1 petit oignon

2 cuillères à soupe de jus de citron

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel marin

Mettre l'avocat, l'oignon, l'ail, le sel et le jus de citron dans le bol d'un mixeur et mixer le tout.

Ajouter l'huile d'olive en filet pour faire épaissir le mélange.

Verser dans un bol.

Se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur.

## **MAYONNAISE DE SOJA**

- 1 tasse d'eau
- 1 demi-tasse de lait de soja en poudre
- ½ cuillère à thé de sel
- 1 citron
- 1 demi-tasse d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de romarin

Dans un mixer mélanger l'eau, le lait de soja en poudre, le sel, le paprika et le romarin.

Faire épaissir en ajoutant l'huile en filet.

Verser dans un bol et ajouter le citron. Bien mélanger.

Se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur.

## **SAUCE DE HARICOTS BLANCS**

300 g de haricots blancs secs  
2 carottes  
2 tomates  
1 oignon  
1 poivron rouge  
1 tête d'ail  
1 cuillère à thé de thym  
5 cuillères à soupe d'huile  
Romarin

Faire tremper les haricots blancs la veille. Les faire cuire. Quand l'eau arrive à ébullition, réduire le feu au minimum.

Couper les carottes en morceaux, les tomates en petits morceaux, hacher l'oignon, le poivron rouge, et l'ail.

Quand les haricots commencent à être tendres ajouter les légumes, le sel, le thym, l'huile et le romarin.

Pour éviter que les haricots ne se défassent, ne pas remuer avec une cuillère en bois, mais prendre la marmite par ses anses et la secouer légèrement.

Servir chaud ou froid.



## SAUCE DE GOMBO

400 g de gombos

3 tomates

1 oignon

3 gousses d'ail

1 poivron rouge

3 cuillères à soupe d'huile

Herbes aromatiques (thym, coriandre, cumin)

Sel marin

Laver et couper les gombos en lanières larges. Laver et couper les tomates et le poivron rouge en petits morceaux. Peler et hacher l'oignon et l'ail.

Mettre les gombos, l'oignon, le sel marin, l'ail et les herbes aromatiques dans une assiette et bien les mélanger.

Mettre l'huile dans une poêle, ajouter le mélange de gombos, d'oignon, d'ail et d'herbes aromatiques.

Faire cuire pendant 5 minutes en les remuant avec une cuillère de temps en temps.

Quand les gombos deviennent tendres les retirer du feu et les mettre dans une assiette.

Faire cuire les tomates et le poivron rouge pendant 3 minutes pour que les tomates deviennent tendres. Ajouter le mélange des gombos.

Cuire le tout pendant 2 minutes.

Servir chaud.

## SAUCE TOMATE

4 tomates mûres

1 oignon

1 carotte

2 branches de céleri

1 poivron rouge

3 gousses d'ail

2 cuillères à soupe d'huile

Herbes aromatiques (thym, cumin, romarin)

Sel marin

Râper les tomates. Hacher l'oignon, la carotte, le poivron rouge et l'ail. Couper en morceaux le céleri.

Faire revenir les oignons, l'ail, le poivron, la carotte et les herbes aromatiques. Ajouter le céleri et après quelques minutes les tomates.

Cuire la préparation à feu moyen pendant 20 minutes à partir du moment où le jus que rendent les tomates commence à bouillir.

Remuer de temps en temps pendant la cuisson.

Passer la préparation au presse-purée avant de servir.

## **KETCHUP DE TOMATE**

1 tasse de purée de tomates

3 tomates fraîches

Jus de citron

1 oignon

1 gousse d'ail

Sel marin

3 cuillères à soupe de sucre brun

Cumin

Râper les tomates fraîches. Hacher l'oignon et l'ail.

Faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle. Ajoutez la tomate fraîche, la purée de tomates, le jus de citron, le sel marin, le sucre brun, et le cumin.

Cuire pendant 15 minutes. Laisser refroidir puis mélanger à l'aide d'un mixer.

Se conserve au réfrigérateur pendant 10 jours.



## **LAITS, CRÈMES ET JUS**

Le Seigneur désire que ceux qui vivent dans les endroits où l'on peut cueillir des fruits pendant une bonne partie de l'année, apprécient le privilège qui leur est donné. Plus nous disposerons de fruits frais, mieux nous pourrions comprendre les bienfaits dont nous jouissons. – *Conseils sur la nutrition et les aliments*, p. 114.

## **LAIT DE SOJA**

100 g de graines de soja  
1/2 litre d'eau  
1 bâton de cannelle

Lavez le soja. Le mettre à tremper la veille.

Egoutter le soja et le triturer au hachoir en ajoutant ½ litre d'eau.

Faire bouillir l'eau avec le soja et la cannelle pendant 30 minutes.

Remuer fréquemment et surveiller la cuisson pour que le liquide ne déborde pas.

Passer le liquide obtenu à la passoire et éliminer ainsi la partie solide.

Servir tiède ou froid.

## **LAIT DE COCO**

1 tasse de coco frais

3 tasses d'eau (y compris l'eau de coco)

1 cuillère à soupe de miel

Mettre le coco frais, l'eau et le miel ensemble dans un mixeur.

Mixer jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

## **MILK SHAKE DE BANANE**

2 bananes

Une dizaine de dattes

2 cuillères à soupe de miel

500 ml de lait de soja

1 cuillère à café de cannelle en poudre

Peler les bananes.

Dans un mixeur, mixer les dattes coupées en morceaux avec un peu de lait de soja. Ajouter les bananes coupées en morceaux puis le miel, le reste du lait et la cannelle en poudre.

Mixer tous les ingrédients pour obtenir une substance onctueuse.

Verser le milk-shake dans des verres.

Consommer immédiatement.

## **CRÈME DE CACAHUÈTE**

1 tasse de cacahuètes grillées et pelées  
3 cuillères à soupe d'huile de soja

Hacher les cacahuètes et les triturer dans un mixer.

Ajouter l'huile et battre jusqu'à obtenir une crème fine et homogène.

Conserver la crème dans un récipient en verre.

Etaler sur du pain et accompagner de miel.



## **JUS DE CAROTTE ET DE POMME**

3 grosses carottes

3 grosses pommes

Quelques gouttes de jus de citron

Bien laver les carottes et les pommes. Les couper en morceaux.

Dans un mixeur, mixer les carottes et les pommes.

Filtrer et ajouter le jus de citron. Bien mélanger le jus.

On peut aussi se servir d'une centrifugeuse.

Servir froid et immédiatement.

## **JUS DE PASTÈQUE**

1 pastèque (1 kg de pulpe)

Extraire la pulpe de la pastèque.

Triturer la pulpe dans un mixeur, y compris les pépins.

Passer le jus obtenu au presse-purée afin d'éliminer le reste des pépins.

Servir froid.

## **JUS DE LÉGUMES**

3 carottes  
3 tomates  
1 concombre

Laver les carottes et les tomates, puis les triturer. Couper le concombre en morceaux.

Passer les légumes au mixeur, filtrer et bien mélanger le jus.

On peut aussi utiliser une centrifugeuse.

Servir froid et immédiatement.

