



***4 recettes faciles &
savoureuses
Pour la cuisine du quotidien !***



[@CHEF_STEPHAELE](https://www.instagram.com/@CHEF_STEPHAELE)



FETTU- CINE SAUCE ALFREDO

INGRÉDIENTS

- 3 tasses patates douces épluchée
- 2/3 tasse graine de tournesol pré-trempées (au moins 8h)
- 2/3 tasse eau
- 1 c. à soupe jus de citron
- 1 c. à soupe levure de bière
- 1 c. à café ail en poudre
- 1/2 c. à café miso brun
- 1/2 c. à café sel
- 1/2 c. à café poivre moulu
- 1/2 c. à café persil haché

PRÉPARATION: 15MN
POUR: 2 PERSONNES



INSTRUCTIONS

- 1. Détailler très finement les patates douces à la mandoline avec un peigne de 5 mm entre chaque dent.**
- 2. Mixer le reste des ingrédients (sauf le persil) dans le bol d'un blender jusqu'à ce que le mélange soit homogène.**
- 3. Pour une portion, mélanger dans un saladier 1,5 tasses de fettuccine de patates douces avec 1/2 tasse de sauce.**
- 4. Disposer dans l'assiette et garnir de persil haché.**

Astuce:

Vous pouvez accompagner de champignon mariné ou d'un parmesan minute: mixez une part de levure avec une part de noix, du sel et saupoudrez le plat.



Site web: Saveurs Solaires



VELOUTÉ DE CHAMPI- GNONS

INGRÉDIENTS

- 4 tasses champignons de Paris
- 1 tasse eau
- 1/2 tasse noix de cajou pré-trempées (4h minimum)
- 1/2 tasse échalotes
- 1/4 tasse huile d'olive
- 1 c. à soupe et 2 c. à café miso brun
- 1 c. à soupe tamari
- 1 gousse ail
- 2,5 c. à café jus de citron
- 1 c. à café thym

PRÉPARATION: 15MN
POUR: 2 PERSONNES

INSTRUCTIONS

1. Découper en gros morceaux les champignons et les échalotes.

2. Placer l'ensemble des ingrédients dans le blender.

3. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

4. Pour servir tiède, laisser fonctionner le blender quelques minutes supplémentaires.

Astuce:

Pour agrémenter la soupe au moment du service, vous pouvez parsemer d'herbes fraîches, de crème végétale, de graines de sésame ou de quelques gouttes d'une bonne huile d'olive.



PÂTÉ DE GRAINES DE COURGE

INGRÉDIENTS

- 1 tasse graines de courge
prétrempées
- 1/2 tasse eau
- 3 c. à soupe persil haché
- 2,5 c. à café jus de citron
- 1/2 c. à café ail frais
- 1/2 c. à café sel
- 1/2 c. à café zeste de citron

PREPARATION: 30MN

INSTRUCTIONS

1. Placer tous les ingrédients sauf le persil dans le bol du blender.

2. Mixer le tout jusqu'à ce que le mélange soit encore très légèrement granuleux.

3. Verser dans un bol, ajouter le persil haché et remuer à la main.

4. Servir accompagné de bâtonnets de carotte, céleri, patate douce, champignon, broccoli, tomates cerises, radis ou bien de crackers crus.

Astuce:

Vous pouvez ajouter d'autres herbes fraîches si vous le souhaitez: coriandre, ciboulette, ail des ours, basilic...



CRÈME CHOCO- LAT AUX PÉPITES

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 1/4 tasse cacao cru
- 3 c. à soup tahin
- 2 c. à soupe eau
- 1 date (ou une c. à soupe sirop d'érable)
- 1/2 c. à café extrait de vanille (optionnel)
- 1 pincée de sel
- 2 c. à café fèves de cacao cru

PRÉPARATION: 15MN
POUR: 2 PERSONNES

INSTRUCTIONS

- 1. Placer tous les ingrédients sauf les fèves de cacao dans le bol du blender.**
- 2. Mixer jusqu'à obtenir un belle crème lisse.**
- 3. Ajouter les fèves de cacao dans la préparation.**
- 4. Mixer quelques secondes pour réduire la taille des grains et obtenir ainsi les pépites.**

Astuce:

Vous pouvez décorer vos coupelles avec du zeste d'orange séché, pour sa couleur et son parfum: déshydratez des pelures de zeste d'orange et réduisez-les en poudre quand elles sont bien sèches.



QUI SUIS-JE ?

INGRÉDIENTS

- En moi une bonne dose de joie de vivre !
- Beaucoup d'amour pour ma Provence natale.
- Le goût des voyages pour explorer de nouvelles saveurs.
- Une passion pour la création de recettes en alimentation vivante.
- Le désir de partager ma passion avec le plus grand nombre.
- Un souhait ardent d'inspirer à manger sain et gourmand, pour une santé rayonnante !



MA MISSION

Bonjour, je m'appelle Stéphaële :)

A travers mon site web Saveurs Solaires, j'ai choisi de vous encourager à aller de plus en plus vers une alimentation hautement savoureuse et qui fait du bien !

Mon attrait pour le mode de vie sain est passé par le végétarisme puis le véganisme, la santé au naturel, ainsi qu'une précédente carrière dans les cosmétiques et compléments alimentaires bio.

J'ai découvert l'alimentation vivante en 2015, et me suis passionnée pour sa cuisine si inédite et délectable!

Je me suis donc formée par le biais d'une école californienne, puis dans des restaurants semi-gastronomiques à Londres, y compris en tant que chef de cuisine.

Au plaisir!



Chef Stéphaële

Chef_stephaele

Site web: Saveurs Solaires



ALIMENTATION VIVANTE:

INGRÉDIENTS

- Du concentré de rayons solaires !
- Une profusion de nutriments hautement bénéfiques à la santé.
- De précieuses enzymes qui aident à la digestion.
- Des couleurs vives qui réjouissent l'âme et donnent envie de "crusiner."
- Des saveurs authentiques, inédites, et profondes.
- Une connexion incomparable avec la nature, le vivant.

L' « alimentation vivante », ces mots commencent déjà à dévoiler son univers...

Elle nous invite à nous imaginer plus vivants, joyeux, pleins d'énergie et de vitalité !

Elle respire la nature, l'air vivifiant des collines, une connexion accrue avec tout ce qui nous entoure.

Elle est couleurs chatoyantes, beauté et émerveillement envers cette générosité multi-sensorielle offerte par mère Nature !

L' alimentation vivante c'est laisser entrer dans son corps ce qui lui est le plus bénéfique, un réel acte d'amour envers soi-même.

Sa cuisine est une célébration de la Vie ! Chaque ingrédient, travaillé en dessous de 40°, apporte toute sa richesse nutritive, pour une santé solaire !



Chef Stéphaële

Chef_stephaele

Site web: Saveurs Solaires