L'alliance enchanteresse

Un menu cru et santé pour tous les amoureux

www.echovivant.com

«Le bonheur, on ne le trouve pas, on le fait. Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque, mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous possédons.»

L'alliance enchanteresse

J'avais envie de vous offrir un menu cru et santé de A à Z pour célébrer l'amour !

Je précise donc évidemment que celui-ci est donc à exécuter non pas seulement le 14 février mais plutôt dès que l'envie vous prendra car l'amour se doit d'être fêter tous les jours !

Je me suis alors amusée à vous concocter des mets délicieux et délicats pour que votre conjoint ou votre conjointe puisse se laisser prendre au jeu du « manger santé , manger divin »

Par la même occasion, je souhaite vous convaincre que toutes les occasions mêmes les plus spéciales comme les célébrations ou moments intimes peuvent rimer avec santé et plaisir !

Il n'y a jamais un prétexte pour moi de ne pas manger Santé si c'est possible ! Alors au contraire, profitons-en pour célébrer la vie avec respect et amour !

Évidemment, le menu s'est tout naturellement porté sur des touches visuelles rougeâtres et rosâtres !

Nous reconnaissons tous inconsciemment dans cette couleur, quelque chose de fascinant et passionnant et dans un même temps une émotion de réconfort et de chaleur, alors quoi de mieux que cette couleur pour agir en reine de l'amour !

Je tiens à préciser que toutes les recettes ont été validées par mon cher et tendre qui s'est littéralement régalé et il est dur en affaire !

J'espère que vous vous amuserez autant que moi durant la préparation de ces petits plats et que votre palais s'en réjouira tout autant !

Je laisse place maintenant aux recettes en vous souhaitant le plus beau, le plus merveilleux et le plus incroyable amour possible…

Tout est amour autour de nous, n'ayez crainte, ouvrez votre cœur et donnez librement, instinctivement et gracieusement…

Ne cessez jamais de vous émerveiller de cette inconditionnelle brillance…

LOVE

MENU

L'alliance enchanteresse

* **L'élixir Ensorcelant** (Mélange subtil de bulles, d'acidité et sucreries)

Avec

* **Ses tapas de la sensualité** (Un parfum envoûtant de soleil, du croquant et du peps)

****

* **Le Gaspacho d'Amour** (Une délicate mixture de saveurs de paradis)

****

* **Le Mille feuilles ROSO** (Une savoureuse combinaison terre à ciel)

Avec

* **Son accompagnement de salades arc-en-ciel** (Une symbiose sucré-salé/amer-acide)

****

* **La crêpe du silence** (Une extase explosive de goût et de bonheur)

****

* **Réconfort glacé et chocolaté**

Avec

* **Sa sublime tisane**

Le tout accompagné d'une délicate musique calmante et reposante enveloppée d'un décor feutré de bougies, d'encens et d'AMOUR.

Si vous souhaitez terminer ce doux prélude par une offrande !
Un massage au beurre de cacao cru est vivement conseillé pour le plaisir du toucher, de l'odorat et des sens…

BONNE SAINT-VALENTIN
ET BELLE VIE D'AMOUR

L'elixir ensorcelant

Ce breuvage est une boisson qui saura réveiller vos papilles tout en douceur en vous hydratant et en vous offrant ce pétillement acidulé et sucré qui ne vous laissera pas de marbre.

Le tout vous procurera un apaisement et une jouissance démesurée !

De plus, en parallèle grâce à ces probiotiques, le kombucha vous aidera à booster votre système immunitaire, à réguler votre pH et apaisera votre digestion… Alors pourquoi se priver d'une si belle douceur ?

Ici pour enjoliver le tout j'ai créé un sirop aussi doux qu'une sucrerie !
Un mélange de grenades et sureau, ce nectar quant à lui vous fournira un nombre incomparable d'antioxydants et un plaisir unique qu'il sera agréable d'associer au bonheur des bulles de Kombucha.

Ingrédients :

* 1 Bouteille de Kombucha
* 1 Grenade
* 1 Poignée de Sureau *Un sucrant (Érable, agave) Facultatif

- Pour faire votre sirop, vous n'avez qu'à simplement mixer 1 grenade avec une bonne poignée de sureau et vous obtiendrez un mélange subtil qui agrémentera votre Kombucha pour le plus grand plaisir de vos yeux et de votre palais !

- Si vous aimez profondément le sucre, vous pouvez rajouter quelques gouttes d'érable ou d'agave.

- N'hésitez pas à faire de votre coupe la plus belle attraction visuelle de tous les temps en ajoutant une paille pour laisser monter le plaisir et quelques graines flottantes de grenade.

Le plaisir des yeux n'est jamais à négliger

Les Tapas de la sensualité

Avec ce divin liquide, il était important d'avoir de somptueuses bouchées pour vous et votre invité(e).

J'ai donc pensé commencer par un mélange de croquants, de juteux à saveurs Méditerranéennes.

Une incroyable assiette de brochettes de tomates cerises à la tapenade d'olive noire et de radis au beurre de chanvre salé.

Ingrédients :

* Tomates Cerises
* Radis
* Ail
* Olive noire
* Sel de mer
* Poivre Noir
* Chanvre
* Huile d'olive
* Citron
* Vinaigre de cidre de Pomme
* Amandes
* Sucrant (Érable ou Agave)

Beurre de chanvre salé

- Pour cela prenez une tasse de chanvre et jetez-la dans un blender avec une demi-gousse d'ail, une quinzaine d'amandes ayant préalablement trempé, pressez une cuillère à café de citron, ajoutez 1/2 cuillère à thé de vinaigre de cidre de pomme, 1/2 cuillère à thé de sucrant et terminez avec du sel de mer et du poivre noir et mélangez le tout.

- Vous allez obtenir une légère crème onctueuse, un beurre salé de chanvre !

Tapenade d'Olives

- Prenez une tasse d'olives noires, ajoutez du sel de mer, du poivre noir, une gousse d'ail, une cuillère à soupe de citron pressé, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et jetez le tout ou dans un mixer ou dans un robot culinaire pour que la texture soit un peu plus épaisse.

Voici votre tartinade d'olives !

- Mettez-vous à la recherche du parfait plat ou de la parfaite assiette pour recevoir vos bouchées !

- Déposez-y vos brochettes de tomates cerises et vos radis que vous couperez délicatement en 2 fentes (Une horizontale et une verticale) !

- Ensuite vous n'avez plus qu'à verser une petite cuillère à thé de votre mixture sur chaque pièce ! La tapenade pour les tomates et le beurre pour les radis.

Le Gaspacho D'amour

Cette soupe est peut-être crue et froide mais c'est une bombe de saveurs et de réconfort. Vous risquez de vivre de belles et nouvelles sensations !

De plus ces merveilleuses épices sont très bonnes pour votre santé et vont vous apporter une panoplie de bienfaits divers et variés. L'un d'entre eux sera de stimuler votre circulation sanguine ou encore d'aider votre système digestif…

Ingrédients :

* 1 Melon d'eau (environ 1 kg) *1 grosse Tomate rouge fraîche
* 1 petite tomate fraîche jaune *1 Poivron rouge
* 2 pincées de Poivre de Cayenne *4 grosses fraises
* 1 belle gousse d'Ail *Huile d'olive
* 2 Oignons verts *2 pincées de Paprika
* Un zeste de citron *1 petit bouquet de Basilic frais ou ciboulette au choix

- Mélangez le tout dans un blender mises à part les épices fraîches ! Mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse et onctueuse.

Ne vous privez pas de goûter et d'assaisonner les épices à votre goût !

- Juste avant de servir ciselez de la ciboulette ou du basilic frais et saupoudrez sur le gaspacho ! N'hésitez pas non plus à ajouter un filet d'huile d'olive sur le dessus…

- En ce qui concerne la décoration, si vous aimez le brut et le naturel vous trouverez le plus merveilleux bol à soupe possible juste en face de vous avec la coque de votre melon d'eau, décorez là à souhait et régalez-vous bien.

Le Mille-feuille ROSO

Cette tour enivrante de couleurs et de vie va taper dans l'œil de votre bien-aimé(e). C'est un succès garantit tant au niveau visuel que gustatif.

Ingrédients :

* Betteraves
* Tomates
* Épinards
* Basilic
* Huile d'olive
* Noix du Brésil
* Amande
* Sel de mer
* Poivre Noir
* Chanvre
* Miso

Le Pesto d'épinards et basilic

- Mettez dans un mixer 1/2 tasse d'huile d'olive ainsi qu'un petit bouquet d'épinards et un petit bouquet de basilic frais, 3/4 d'une gousse d'ail cru, du sel de mer, du poivre noir.

- Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'un florilège d'odeurs enivrantes.

Le Fromage de Noix

- Pendant environ 8 heures laissez tremper 1/2 tasse d'amandes crues et 1/2 tasse de Noix du Brésil.

- Jetez l'eau et bien rincer les noix.

- Ensuite jetez les noix dans un robot culinaire ainsi que du poivre noir, du sel de mer, 2 cuillères à soupe de chanvre, 1 cuillère à café de Miso, 3/4 d'une gousse d'ail cru et pressez un demi-citron.

- Mixez le tout et vous obtiendrez un fromage/pâte d'une magnifique texture avec des traces de morceaux de noix. Un régal !

Dressage du Mille Feuille

- Étage par étage, dressez le tout !

Commençons par une rangée de betteraves puis une couche de fromage, une couche de pesto, une couche de tomates et refaites le processus plusieurs fois comme vous le désirez…

Salade Arc en Ciel

Je voulais associer ce plat fort en goût à un mélange de verdures et de choux. J'ai donc tout naturellement choisi du Chou rouge parfait pour l'occasion il va sans dire et de la roquette pour sa légère amertume.

Ingrédients :

*Chou rouge *Miso
*Huile de sésame *Tamari ou Nama shoyu
*Graine de sésame *Sucrant (érable, agave)
*Poivre de Cayenne *Pomme
*Figues séchées *Huile d'olive
*Roquette *Poivre Noir ou Rose
*Sel de Mer *Citron

Chou rouge au sésame

- Coupez finement des lamelles de choux rouges et laissez reposer.
- Pour la sauce, mélangez 2 cuillères à café d'huile de sésame, 2 cuillères à café de tamari, des graines de sésame, 2 cuillères à thé de sucrant (Èrable ou Agave) 2 cuillères à thé de Miso, un zeste de citron, une pincée de poivre de Cayenne et versez le tout sur le chou pour qu'il s'en imprègne à souhait.

Verdure à la figue

- Coupez finement des bouts de figues séchées et de pommes.

- Mélangez les figues et les pommes avec la roquette, ou de la mâche ou un mélange de salade. C'est au goût !

- Ajoutez du sel de mer, du bon poivre noir ou rose, un soupçon de citron pressé et un filet de bonne huile d'olive.

Un pur délice simple et efficace.

La Crêpe du silence

Voici un dessert exquis qui risque de bousculer votre moitié vu sa forme désarmante ! Elle le ou la laissera sans voix jusqu'à la dernière bouchée du salut…

Ingrédients :
* 4Bananes * 2 petites Betteraves
* Abricots séchés * Canneberges séchées
* Citron * Mûres blanches (Facultatif)
* Fèves de Cacao Cru * Sucrant (érable Agave)

La pâte à crêpes

- Prenez vos 4 bananes et deux petites betteraves que vous allez mixer ensemble avec un demi-citron pour obtenir votre délicieuse pâte.

- Ensuite jetez de fins copeaux de fèves de cacao dans la pâte que vous aurez soigneusement coupés.

- À l'aide d'une louche faites de petits ronds sur votre feuille parchemin dans votre déshydrateur et laissez la magie opérer.

Le silence abricoté

- Jetez dans un blender une poignée d'abricots séchés et de canneberges séchées ayant préalablement trempé. Vous allez obtenir une magnifique purée de bonheur ! Si elle n'est pas assez liquide vous pouvez ajouter un fond d'eau ou de sucrant.

- D'un autre côté coupez en très fins morceaux des bouts de canneberges et d'abricots séchés.

- Quand les crêpes seront prêtes, ajoutez le coulis de fruits, des morceaux de fruits séchés puis quelques mûres blanches (Facultatif).

En ce qui concerne la décoration, si vous le souhaitez au lieu de faire un rond avec votre pâte à crêpe dans le déshydratateur, vous pouvez essayer de faire des cœurs ou les decouper par la suite si c'est trop compliqué !

Réconfort glacé et chocolaté

Et voici la cerise sur le gâteau !

Un corps à corps entre chocolat et sorbet glacé…

Ingrédients :

* 1 Poignée de rhubarbe congelée
* 1 Poignée de Fraises congelées
* Sucrant (sirop d'érable, nectar d'agave)
* 1/2 tasse de Cacao cru en poudre
*huile de coco

Sorbet délicat

- Prenez votre poignée de fraises et de rhubarbe congelées ainsi que 3-4 cuillères à soupe de sucrant selon vos goûts et jetez le tout dans un robot culinaire ou blender pour obtenir votre sorbet.

- Réservez dans votre congélateur !

Le doux chocolat

- Placez pendant quelques minutes votre pot d'huile de coco à côté d'une plaque de cuisson pour que l'huile fonde.

- Pendant ce temps, jetez dans votre mixeur 1/2 tasse de cacao cru en poudre ainsi que 3 à 4 cuillères à soupe de sucrant au choix.

- Quand votre huile sera fondue, jetez dans le mélange de cacao environ 8 cuillères à soupe et mixez le tout.

Montage du réconfort

- À l'aide de petit moule en plastique versez un fond de votre chocolat dans chaque moule puis tournez-les un par un pour faire monter le chocolat sur les rebords.

- Déposez-les moules dans le congélateur quelques minutes pour que le cacao fige.

- Quand le fond est devenu solide, déposez du sorbet dans chaque moule puis à nouveau du cacao fondu sur tout le dessus.

- Redéposez le tout au congélateur pendant au moins une heure pour que le tout soit bien glacé.

Je vous garantis un pur moment de plaisir.

Echoyivant

Ce mini ebook est un petit cadeau pour célébrer l'amour, j'espère qu'il vous aura plus autant que j'ai eu du plaisir à le concevoir !

N'oubliez jamais que nous sommes ce que nous mangeons !

Much Love

Echovivant
Jennifer Chevallier
www.echovivant.com