

RECETTES DE CUISINE



VEGETARIENNE



RECETTES DE CUISINE VEGETARIENNE

Yv



Pranique.com

SOMMAIRE

p 4 : Avant propos

p 6 : **Le cru**

p 8 : **Le cuit**

p 8 : **Les céréales**

p 10 : **Les légumes**

p 12 : **Céréales/légumes**

p 14 : **Les légumineuses**

p 15 : **Les fromages**

p 16 : **Les sauces**

p 18 : **Les desserts**

p 21 : **Les boissons**

p 22 : **Germination**

p 23 : **Brahmapanam**

AVANT PROPOS

En matière de nourriture, les conflits entre les différentes églises sont sanglants. Peu importe... L'homme s'il ne fait pas la guerre s'emmerde. Alors, il me semble moins grave de le voir faire la guerre pour la bouffe que pour tuer. Bien qu'avec la bouffe, nous tuons. Et nous tuons pour bouffer. Et nous bouffons ce que nous tuons. "Tu es ce que tu manges". C'est vrai. Mais aussi "tu te nourris autant du plaisir de manger que de la nourriture elle-même". Alors, ne soyons pas choqués et mangeons ce qui nous fait plaisir. Plus exactement ce qui fait plaisir au corps, et non au mental.

Comment reconnaître la différence ?

Pas facile.

Ce qui fait plaisir au mental nous entraîne trop facilement dans des dépendances. Ce qui fait plaisir au corps, c'est ce dont il a besoin, ce qu'il réclame pour sa santé et son équilibre. Pour le reconnaître, il faut savoir écouter. L'écouter. Apprendre à l'écouter. Plus le corps est propre, débarrassé des polluants de toutes sortes (physiques et mentaux), des graisses, des excitants, des drogues, des aliments Tamas et Rajas, et plus il s'exprime, plus il demande, et plus nous pouvons l'entendre.

L'on mange pour le prana, pour la vie. Alors, une logique est de manger de la nourriture la plus vivante possible. La plus fraîche possible. La plus énergétique possible. Sans tomber dans le fanatisme, car alors nous retombons sous la coupe du mental.

Le plus grand souci lorsque l'on mange végétarien, ce n'est pas le manque de protéines. Non. Il y en a suffisamment d'excellentes et végétales. Non, le soucis ce sont les mélanges. Lorsque le corps devient propre à l'intérieur (langue, estomac, intestins) il devient de plus en plus sensible aux mélanges incompatibles, délivrant des gaz dus à la fermentation. Il faut ainsi apprendre à reconnaître les incompatibilités alimentaires. Pour pallier à ceci, il est recommandé de mélanger le moins d'aliments possibles. De ne manger qu'un seul ou deux plats principaux. Comme les Tibétains. C'est toute une Science, un Art.

Ne soyez pas étonnés si cela vous demande plusieurs années. C'est normal. Car, à côté de la théorie, il y a la réalité de votre système corporel, qui est l'unique et seul juge. Alors, il faut commencer avec la théorie et la confronter à la réalité de votre système digestif. Et faire votre propre expérience. Ne garder que ce qui vous convient. Un excellent guide, le plus fiable que je connaisse, c'est Amaroli. Mais tout le monde ne sait ce que c'est, et une fois connu, tous les mentaux ne sont pas forcément prêts à le pratiquer. Qu'importe ! A chacun son chemin.

Faites aussi attention aux laitages animaux. Outre la pollution dont ils sont porteurs, ils ne sont pas franchement adaptés aux besoins du corps humain. Méfiez-vous des chapelles qui les recommandent avec tous les arguments inimaginables. D'ailleurs méfiez-vous aussi de ceux qui les condamnent à grands cris. De façon générale, méfiez-vous de tous les extrémistes. Trouvez vos propres réponses et ne cherchez pas à les imposer aux autres. Informez-vous hors des sources officielles, expérimentez et faites vos propres choix.

Le principe des recettes, c'est de donner des idées d'ordre général. Elles stimulent l'imagination défaillante. Mais n'oubliez pas que vous êtes des créateurs et qu'en ce sens les "recettes", justement, sont faites pour être dépassées. A vous de faire votre propre "sauce", de vous affirmer, d'innover, de créer.

Encore une chose. Dans le monde saturé de pollution dans lequel nous vivons, il est sage de connaître des méthodes pour purifier sa nourriture. A chacun la sienne. Si vous n'en connaissez pas, utilisez alors le Brahmapanam que vous trouverez en fin d'ouvrage. Il est très efficace et très beau.



Lama Deulong – Février 1999

LE CRU

GRAINES GERMEES

Alfafa, luzerne, radis, poireaux, quinoa, moutarde, lentilles, soja,...

Une des première source d'énergie; qualitativement, avec les fruits. De toutes sortes. Toutes les graines ou presque germent. Elles peuvent se manger telles qu'elles ou accompagner toutes les salades, crudités et mêmes plats chauds de légumes ou de céréales, ainsi que les desserts. (voir p22 pour la germination).

SALADE

Batavia, mâche, poivrons, champignons, avocat, alfafa, noix, olives noires

Nettoyer les salades, les essorer. Couper poivron, avocat, champignons en petits dés. Emietter les noix et les olives noires. Disposer esthétiquement dans un plat à salade.

SALADE AUX NOIX

Salade, noix, pommes, choux-fleurs, raisins secs, citron

Laver la salade, l'égoutter, et la couper en petits morceaux. Eplucher les pommes, les couper en dés et les arroser au jus de citron. Mettre les raisins secs à tremper. Emietter le choux-fleurs cru au mixer. Rajouter les noix et les raisins secs. Mélanger le tout. Servir dans un plat.

SALADE ENERGIE

Salade, alfafa germé, épinards crus, ail, champignons

Laver la salade, l'essorer. La couper en petits morceaux. Idem pour les épinards. Couper l'ail et les champignons en petits morceaux. Mélanger le tout et présenter dans un plat.

CRUDITES

Carottes, choux cru, soja germé, lentilles germées

Eplucher les carottes si nécessaire. Les râper. Râper aussi le choux cru. Mélanger avec le soja et les lentilles germées. Servir.

Tomates, concombre, avocat, poivrons

Laver les tomates, les couper en petits morceaux. Eplucher le concombre, le couper en tranches. Idem pour l'avocat et les poivrons. Mélanger le tout et présenter dans un plat.

VERDURES FECAN

Carottes, choux-fleurs, olives noires, champignons, lentilles germées, moutarde germée

Râper les carottes et le choux-fleurs. Emietter les olives noires. Couper les champignons en dés. Présenter dans un plat avec l'entourage de lentilles germées. Servir avec la sauce tam (voir p16).

TABOULE

Quinoa germé, tomates, concombres, avocat, citron, poivrons, olives noires, menthe fraîche, thym

Couper tous les ingrédients en petits morceaux. Les incorporer au quinoa germé. Arroser de jus de citron. Servir frais.

PAIN ESSENNE

Blé germé, carottes, cumin

Réduire le blé germé en pâte avec le mixer. Râper les carottes. Les incorporer avec le blé dans le mixer. Rajouter le cumin. Bien mixer le tout jusqu'à apparition d'une pâte homogène. Faire des petites boules. Les déposer sur un plat recouvert de papier d'aluminium. Enfourner dans le four à température très basse, ou bien faire sécher au soleil.



LE CUIT

LES CEREALES

RIZ COMPLET, MILLET, PIL-PIL, AVOINE, QUINOA, BLE...

Pour toutes ces céréales, le principe est le même. Si vous les avez fait tremper dans de l'eau avant, elles cuiront plus vite, seront plus tendres et mieux assimilables par l'organisme. A la cocotte minute ou dans l'eau bouillante d'une marmite à feu doux, seuls les temps de cuisson varieront. En fonction de la céréale, du type de cuisson, et selon qu'il y a eu prétrempage ou pas.

SPAGHETTIS BALTOF

Spaghettis complets, tomates, oignons, ail, huile, tamari, tofu, gruyère rapé, herbes de provence

Cuire les spaghettis. Réduire dans une poêle huilée les oignons, les tomates, le tofu émietté et les herbes de provence. Rajouter l'ail haché et le tamari à convenance. Une fois prêt, mélanger le contenu de la poêle avec les spaghettis. Rajouter immédiatement le gruyère rapé. Servir chaud.

QUINOA TILKA

Quinoa, olives noires, gruyère, huile, tamari

Faire cuire le quinoa dans la cocotte 7. Le sortir, l'égoutter si nécessaire. Rajouter immédiatement l'huile et le gruyère rapé. Puis les olives noires émiettées. Mélanger jusqu'à ce que le gruyère fasse des fils. Assaisonner avec le tamari.

RIZ AUX NOIX DE CAJU

Riz complet, oignon, pomme, céleri branche, noix de caju

Cuire le riz à la cocotte minute 30'. Pendant ce temps, couper oignon, pomme, céleri, et faire revenir dans une poêle. Ajouter eau et noix de caju. Couvrir et laisser mijoter 20'. Lorsque le riz est prêt et que les noix de caju sont tendres, mélanger ensemble. Servir chaud.

QUESADILLAS

Tortillas (farine de maïs), fromage, sauce tomate

Mettre le fromage (fromage à fondu par ex.) dans la tortilla, la plier en deux et la mettre dans la poêle avec la sauce tomate; Servir chaud.

GOMASIO

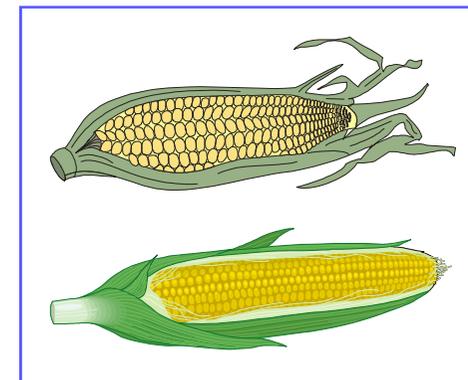
Graines de sésame, sel marin non raffiné

Faire brunir les graines dans une poêle sèche et chaude. Couvrir avec un couvercle pour éviter que les graines s'échappent. Ensuite meuler les graines avec le sel. Servir.

AVOINE A LA CORSE

Avoine germée, tofu, thym, olives noires, huile, tamari, levure

Cuire l'avoine à la cocotte minute. Au bout de 15', arrêter, ouvrir la cocotte et rajouter le tofu en dés, les olives noires et le thym. Refermer la cocotte et cuire 5' de plus. Servir chaud avec de l'huile, tamari et levure. (Note : si l'avoine n'est pas germée, les temps de cuisson à la cocotte minute seront respectivement de 30' pour la première partie et de 5' pour la seconde).



LES LEGUMES

LEGUMES VAPEUR

Pommes de terre, carottes, navets, poireaux

Eplucher les ingrédients, les laver si nécessaire. Les couper en morceaux. 8' à la cocotte minute. Plus dans les casseroles sans eau ni graisse ou dans les faitouts.

COURGETTES AU FOUR

Courgettes, tomates, oignons, ail, olives noires, pain essène, aromates, levure de bière maltée, tamari

Couper les courgettes dans le sens de la longueur. Les évider légèrement. Hacher menu les oignons, l'ail, les olives. Mixer avec de la mie de pain essène (voir p7), les tomates, le tamari et les aromates. Remplir les courgettes avec la pâte ainsi obtenue. Saupoudrer de levure et mettre à four moyen. Servir chaud.

CREME DE CAROTTE AU TOFU

Carottes, tofu, crème fraîche, tamari, Cumin

Cuire les carottes à la vapeur. Puis les mixer avec le tofu. Rajouter le tamari (modérément) et la crème fraîche. Saupoudre de cumin. Servir tiède.

BLETTES AU CURRY

Blettes, carottes, oignons, raisins secs, pignons de pin, curry

Faire revenir les oignons émiettés dans la cocotte, puis rajouter les carottes émincées. Lorsque les ingrédients sont bien dorés, rajouter les blettes coupées en morceaux, les raisins secs, les pignons de pin et le curry. Fermer la cocotte minute, et laisser cuire environ 6'.

SALADE POMTERRE

Pommes de terre, oignons, olives noires, câpres, tofu

Eplucher, puis cuire les pommes de terre 8' à la vapeur. Les sortir et les refroidir. Couper les oignons, olives noires et tofu en petits morceaux. Mélanger avec les pommes de terre et les câpres.

LEGUMES DE SAISON

Courgettes, tomates, carottes, raisins secs, navets, pousse de soja, tofu

Emietter courgettes et tomates. Faire revenir. Lorsque c'est suffisamment réduit, incorporer le reste. Rajouter un peu d'eau si nécessaire. Cuire à feu doux. Servir avec la sauce réal (voir p16).

LEGUMES VERTS AU TOFU

Haricots verts, germes de soja, tomates, tofu

Réduire les tomates dans la poêle légèrement huilée, y rajouter les haricots verts, les germes de soja et le tofu coupé en dés. Laisser mijoter. Servir chaud avec les galettes végétales par exemple (voir p13)

CHOUX-FLEURS VAPEUR

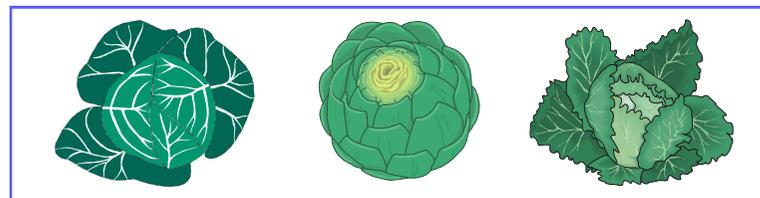
Choux-fleurs, thym

Couper le chou-fleurs en morceaux, le cuire à la vapeur (en cocotte minute 6') assaisonné d'un peu de thym. Servir chaud avec une sauce maïzen ou une sauce crème de riz (voir p16 et p17).

POMMES DE TERRE, OIGNONS

Pommes de terre, oignons, tomates, huile, carottes, olives noires

Eplucher les oignons, les couper finement. Dans le fond de la cocotte mettre un peu d'huile, puis les oignons. Les réduire. Eplucher pommes de terre, carottes et tomates. Les couper en morceaux. Une fois les oignons réduits, rajouter les tomates, puis ensuite les carottes en rondelles. Laisser brunir. Enfin rajouter les pommes de terre et les olives noires. Rajouter un peu d'eau si nécessaire. Laisser mijoter à feu doux.



CEREALES – LEGUMES

CHAUSSON AUX LEGUMES

Pâte feuilleté, miso, haricots verts, pousses de soja, tofu, olives noires, sauce tomate, cumin en poudre

Badigeonner le centre de la pâte avec le miso. Déposer sur un demi-cercle (en laissant les bords libres) les haricots verts, les pousses de soja. Emietter les olives, les rajouter. Napper très légèrement avec la sauce tomate. Rajouter le tofu coupé en dés et le cumin. Rabattre le demi-cercle de pâte libre. Bien fermer les bords en enroulant la pâte. Préchauffer le four à T7. Cuire environ 20'. Laisser tiédir avant de servir. Note : le chausson aux légumes est aussi excellent froid ; on peut ainsi l'utiliser comme un sandwich en l'enroulant dans du papier d'aluminium.

SALADE QUINOA

Quinoa, gruyère, pommes, graines de moutarde germées, abricots
Cuire le quinoa, l'égoutter, le laisser refroidir. Couper les pommes, le gruyère et les abricots en petits dés. Rajouter les graines de moutarde germées et mélanger le tout avec le quinoa.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

Galettes de riz, carottes, feuilles de salade, tomates, oignons, olives noires, alfafa germé, soja germé, menthe fraîche

Râper les carottes. Emietter les olives noires. Couper en petits morceaux les oignons et les tomates (ne garder que les parties dures des tomates). Dans un plat creux, mélanger tous les ingrédients. Y rajouter le tamari et la levure. Prendre deux cuillerée à soupe du mélange et le déposer dans une feuille de salade. Passer la feuille de riz sous l'eau pour la ramollir. Enrouler le mélange dans la feuille de salade elle-même enroulée dans la feuille de riz.

TARTE CARONANE

Pâte feuilletée, carottes, bananes, tofu, lait de soja, cannelle
Étaler la pâte dans un moule à tarte. Eplucher carottes et bananes, les couper en rondelles. Les déposer debout et alternativement dans le

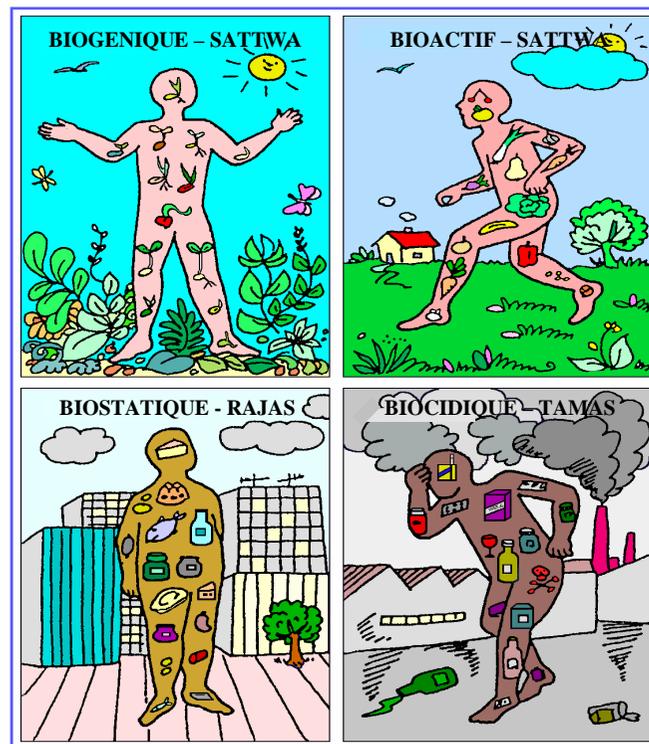
moule. Mixer le tofu. Y incorporer le lait de soja et le miel. Verser sur

la composition. Saupoudrer l'ensemble de cannelle. Mettre à four chaud.

GALETTES VEGETALES

Flocons d'avoine, carottes, olives noires, oignons, persil, tamari

Mélanger les flocons d'avoine avec un peu d'eau et de tamari. Laissez gonfler au moins 1h. Emietter les olives, le persil et les olives. Emincer en fine lamelles les carottes. Mélanger avec les flocons d'avoine. A la main faire des galettes que l'on fera cuire sur les deux faces dans une poêle huilée (huile d'olive de préférence). Servir chaud ou froid.



LES LEGUMINEUSES

TOFU GRILLE

Tofu, huile, tamari

Couper le tofu en morceaux. L'imprégner de tamari sur les deux faces et le laisser baigner 1/2h dedans. Huiler la poêle. Dorer le tofu sur les deux faces. Servir aussitôt saupoudré de levure de bière malté.

LENTILLES AUX CAROTTES

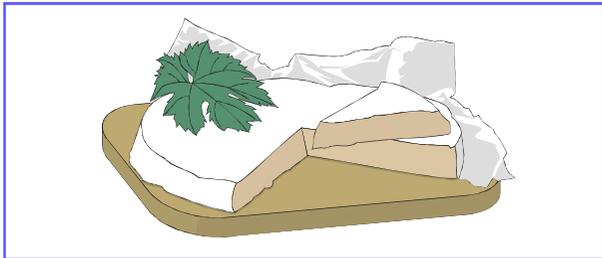
Lentilles, carottes, oignons, tofu, thym

Après avoir laissé les lentilles gonfler dans de l'eau une douzaines d'heures, les mettre dans la cocottes avec les carottes coupées en rondelles et l'oignon émiétté. Ajouter un peu de thym et le tofu (facultatif) coupé en dés. Cuire à feu doux.

LENTILLES ROUGES : LE DAL

Lentilles rouges, thym

Cuisent très vite à l'eau bouillante (entre 5 et 10'). Ne pas les faire tremper avant. Attention trop cuites ce n'est pas bon.



LES FROMAGES

TOFD'OR

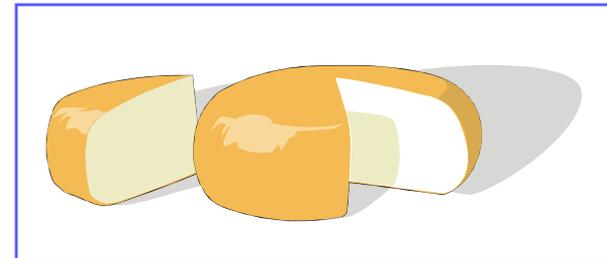
Têtes d'orties fraîches, tofu, oignons, olives noires, gruyère rapé, pain Essene

Dans une poêle légèrement huilée faire revenir les oignons. Y rajouter le tofu émiétté, le griller légèrement. Verser dans un plat et y rajouter les olives émiéttées, les orties finement hachées, le gruyère et le tamari. Tartiner le mélange obtenue sur des tranches de pain Essene coupée finement. (pour trancher finement et correctement du pain Essene, utiliser un couteau à dents bien aiguisé et humide).

TOFU AU FROMAGE

Tofu, fromage brousse fraîche, sauce soja, olives noires hachées, persil haché, graines de tournesol broyées, thym

Mélanger le tout. Faire des boules homogènes. Mettre au frais.



LES SAUCES

SAUCE REAL

Graines de tournesol décortiquées, tahin, thym, huile, tamari

Réduire les graines de tournesol au mixer. Rajouter les autres ingrédients. Mixer le tout et ajouter de l'eau jusqu'à la consistance désirée.

SAUCE TAM

Tomates, graines de tournesol germées, sésame germé, huile, tamari, ail, levure

Passer tous les ingrédients au mixer. Assaisonner avec le tamari.

SAUCE JARD AU TAHIN

Tahin, carottes, citrons, huile, eau

Centrifuger les carottes. Mélanger le jus avec le jus de citron, l'huile et le tahin. Rajouter de l'eau jusqu'à la consistance désirée.

SAUCE MIROIR

Avocat, tomate, estragon, noix de muscade, tamari, huile, eau

Mixer tous les ingrédients. Rajouter de l'eau si nécessaire.

SAUCE ALFAFA

Alfafa germée, oignons, jus de citron, huile, eau

Eplucher les oignons. Mixer le tout. Rajouter de l'eau si nécessaire.

SAUCE MAÏZEN

Maïzena, tamari, sésame grillé, basilic, lait de soja, eau

Diluer la maïzena dans du lait de soja froid. Puis l'incorporer dans de l'eau frémissante. La cuire à feu doux. Ajouter le sésame grillé réduit préalablement au mixer puis le basilic. Assaisonner à convenance avec le tamari.

SAUCE SESAME

Gomasio frais (voir p9), tamari, huile, ail, menthe séchée, eau

Mélanger tous les ingrédients au mixer. Rajouter de l'eau jusqu'à la consistance désirée.

SAUCE AMANDE

Amandes, huile, ail, oignon, gingembre, persil, eau

Réduire au mixer les amandes préalablement trempées pendant plusieurs heures. Y incorporer ail, oignons, coriandre, persil, huile, tamari. Mixer le tout. Ajouter de l'eau jusqu'à consistance désirée. Chauffer légèrement la sauce et servir avec des légumes.

SAUCE TAMARI

Huile, thym, tamari, ail, levure de bière, eau

Mélanger tous les ingrédients au mixer.

SAUCE CREME DE RIZ

Crème de riz (voir p20), tamari, sésame grillé, basilic, eau

Diluer la crème de riz dans de l'eau. Ajouter le sésame grillé réduit préalablement au mixer avec le basilic. Assaisonner à convenance avec le tamari.

SAUCE SOYCISSE

Soycisse, oignons, raisins secs, olives noires, sauce tomate, piment, cumin, eau

Faire revenir et réduire les oignons coupés finement. Ecraser les soycisses et les faire dorer avec les oignons. Une fois dorées, on rajoute les raisins secs, les olives noires émiettées et sauce tomate additionnée d'un peu d'eau. Saupoudrer de cumin et de piment. Laisser mijoter. Servir chaud avec une céréale par exemple.



LES DESSERTS

CREME BANANE

Raisins secs, noisettes, bananes, germe de blé

Faire tremper les raisins secs 1/2h. Emietter finement les noisettes et les faire préalablement tremper. Passer tous les ingrédients au mixer. Sucrez si besoin est. Verser dans des coupes. Servir frais.

CREME POMME

Pommes, abricots secs, noix de coco, germe de blé

Faire tremper les abricots secs et la noix de coco 1/2h. Puis mixer tous les ingrédients. Sucrez si besoin est. Verser dans des coupes et servir frais.

BOUCHEES ESSENNES NOISETTES

Blé germé, raisins secs trempés, noisettes en poudre

Mixer le blé et les raisins secs jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Y rajouter les noisettes en poudre. A la main, faire des petites boules que l'on roule dans la poudre de noisette.

BOUCHEES ESSENNES COCO

Blé germé, raisins secs trempés, amandes, noix de coco, cannelle

Mixer les amandes préalablement trempées. Puis mixer le blé germé et les raisins secs. Mixer l'ensemble en rajoutant la noix de coco et la cannelle. Faire des petites boules que l'on roule dans la noix de coco.

SALADE DE FRUITS

Oranges, kiwis, endives, raisins secs, germe de blé, miel

Eplucher les oranges et les kiwis, les couper en morceaux. Laver les endives et les couper en petits morceaux. Mettre les raisins secs à gonfler. Puis mélanger le tout. Sucrez à convenance avec miel, sirop d'érable ou sucre de canne. Saupoudrer la préparation avec le germe de blé. Servir frais.

Pommes, bananes, poires, mangues, raisins secs, avocat, citrons, germe de blé

Eplucher tous les fruits. Asperger de jus de citron. Mettre les raisins

secs à gonfler. Mélanger le tout. Présenter dans un plat. Rajouter du miel au jus des fruits si nécessaire. Saupoudrer la préparation de germe de blé. Servir frais.

TRUFFES AU CACAO

Graines de tournesol, noisettes, cacao, sucre, eau

Broyer finement les graines de tournesol et les noisettes. Rajouter le sucre à convenance. Puis le cacao en poudre. Mixer et rajouter un peu d'eau jusqu'à consistance désirée (masse compacte ni trop dure, ni trop molle). Faire des petites boules dans la main et les rouler dans la poudre de cacao. Poser sur un plat. Réfrigérer.

TARTE AUX POMMES

Pommes, pâte à tarte, sucre intégral, tofu, lait végétal, amandes émiettées, cannelle en poudre

Eplucher les pommes et les couper en lamelles. Etaler la pâte dans le plat. Disposer les pommes en cercle de l'extérieur vers l'intérieur. Saupoudrer de sucre intégral préalablement mixé très fin avec un moulin à café. Saupoudrer d'amandes émiettées et de cannelle en poudre. Dans un robot mixer réduire 125g de tofu que l'on mélangera avec le lait jusqu'à obtenir une consistance semblable à de la crème fraîche liquide. La faire couler dans les interstices laissés par les pommes. Préchauffer le four à thermostat 7. Puis enfourner et laisser cuire entre 20' à 30'. Servir chaud ou froid.

MOUSSE POMME-TOFU

Pommes, tofu, miel, crème fraîche, noix de coco rapée, jus de citron

Mixer le tout. Servir frais.

MOUSSE ANANAS-TOFU

(idem précédemment)

MOUSSE AVOCANANE

Avocat, banane, cannelle, jus de citron

Eplucher les avocats, les bananes. Mixer ensemble. Rajouter cannelle et jus de citron. Servir frais. Note : très nourrissant ce dessert peu aussi servir avec bonheur de petit déjeuner.

CREME DE RIZ

Riz, étamine en lin, sucre, miel ou sirop d'érable

Cuire le riz 2h dans 10 fois son volume d'eau. Laisser refroidir. Mettre dans l'étamine et presser avec les mains de haut en bas. Recueillir la crème ainsi obtenue. Sucrez à convenance Servir frais.

GATEAU DE SEMOULE

Semoule de blé, sucre, raisins secs, lait de soja, vanille

Cuire la semoule de blé avec les raisins secs dans du lait de soja additionné d'eau. Sucrez à volonté, laisser refroidir. Mettre dans un moule à gâteau au frais. Démouler au moment de servir. Saupoudrer de cannelle.



LES BOISSONS

INFUSION THYM

Thym, eau

Dans de l'eau frémissante, mettre le thym émietté. Couvrir. Laisser infuser. Filtrer et servir chaud.

CITRON CHAUD

Citons, eau, miel ou sucre

Faire frémir l'eau. Y rajouter le jus de citron. Sucrez à convenance.

GINGEMBRE CHAUD

Gingembre, eau, sucre, miel ou sirop d'érable.

Raper la racine de gingembre. La rajouter à l'eau frémissante. Puis laisser bouillir plusieurs minutes à feu doux. Filtrer. Sucrez à volonté.

TISANE MENTHE

Menthe, eau

Mettre la menthe dans de l'eau frémissante. Laisser infuser. Filtrer.

TISANE REGLISSE

Bâtons de réglisse émiettés

Mettre le réglisse dans de l'eau frémissante. Laisser infuser. Filtrer.

SIROP AUX DATTES

Dattes dénoyautées, jus de citron, cannelle, eau

Dénoyauter les dattes. Les faire tremper dans une tasse d'eau, puis les passer au mixer. Rajouter le jus de citron, la cannelle et l'eau. Servir frais avec une salade de fruits (voir p18).

ORCHATA DE ARROZ

Crème de riz (voir p20), eau, sucre, miel ou sirop d'érable

Mélanger la crème de riz avec de l'eau Sucrez si nécessaire. Servir frais.

GERMINATION



- 1- Mettre les graines bio dans un bocal coiffé d'un tulle tenu avec un élastique. Recouvrir les graines d'eau. Laisser reposer 24h.
- 2- Rinçage : retourner le bocal tête en bas, pour vider l'eau. Les graines sont retenues par le tulle. Remettre de l'eau, secouer, vider et recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau évacuée sorte propre.
- 3- Evacuer l'eau une dernière fois, puis poser le bocal penché, tête en bas, à l'abri de la lumière trop vive, (ou carrément sous un tissu opaque) près d'une source de chaleur.
- 4- Suivant la température ambiante, procéder au rinçage (étape n°2), une à deux fois par jour.
- 5- Lorsque les graines sont à convenance, les sortir du bocal et les manger fraîches.

BRAHMAPANAM

(Pour consacrer et purifier la nourriture)

BRAMA R PANAM BRAHMA HAVIR,
Brama panam brama havir,
BRAHMAGNAU BRAHMANA HUTAM,
Bramag nao bramanaoutam,
BRAHMA VA TENA GANTAVYAM,
Bramavaténa gantabiam,
BRAHMAKARMA SAMADHINA
Bramakarma samadina



AHAM VAISHVANARO BHUTA, PRANINAM DEHAM
Aham vaish vanaro butva, Prraninam déham
ASHRITAH, PRANAPANASAMAYUKTAH
ach rritaha, Pranapanasamayoukta
PACHAMY ANNAM CHATURVIDHAM
Patchami anam tchatourvidam
OM SHANTI, SHANTI, SHANTI
Om chanti, chanti, chanti



Auteur, mise en page : Yv

PRANIQUE

FRANCE - EUROPE - GAÏA - VOIE LACTÉE

**Site : <http://pranique.com>
Courriel : info@pranique.com**

Achévé de créer à Guéret hiver 1999 - Mise à jour pour le web Juil 2007

©Otorislalibrdifusion / Sit d'origine : Pranique.com / Titr / "Recettes végétariennes" / Auteur : Yv / Misursit : 02072007 / Misàjour : 07032009

La reproduction de cet oeuvre, © compris, dans le cadre d'un usage gratuit avec respect du message, respect de la mise en page, et mention de son créateur, est totalement autorisée et



Le Site Pranique.com est aussi publié selon les termes de la licence ©Creative Commons. Paternité, pas d'utilisation commerciale, pas de modification 2.0 France