

Pause

VEGETALE

SUCREE



VOL. 1

SOMMAIRE



01 QUI SUIS-JE?



02 CRUFITURE



03 BRAWNIE



04 BOUNTY
CROUSTILLANT



05 DATTES
GOURMANDES



06 IDEES JUS

SUIS MOI POUR PLUS DE RECETTES

 [Facebook.com/HolisticYoga](https://www.facebook.com/HolisticYoga)

 [Instagram.com/holistichloe](https://www.instagram.com/holistichloe)

© Holistichloe 2021 | All rights reserved
chloe.holistic yoga@gmail.com



Attirée par les mystères de la vie, sans cesse à remettre en question tout ce qui est établi, je deviens végétarienne en 2016 en premier par empathie pour les animaux (en ayant visionné consciemment ce qu'on leur fait subir), en second par conscience environnementale qu'a l'impact de l'élevage sur l'environnement. Au fil des années je continue à m'informer afin d'avoir le plus petit impact carbone possible... bien sûr personne n'est parfait, il suffit déjà de faire toujours de son mieux!

L'alimentation vivante est rentrée dans ma vie en juillet 2020 et là, une révélation dans mon corps mais aussi mon esprit et mes humeurs! Une vitalité et une santé qui remonte en flèche!

Aujourd'hui, c'est de par mon état d'être que je sème les petites graines de conscience et de responsabilité dans mon entourage.

Prenez soin de votre santé,

Chloé Boutillier

02

Crufiture

INGREDIENTS

- Fruits rouges biologiques (frais ou congelés)
- Graines de Chia
- Eau



Blender puissant

ETAPES

01

Mixez dans un blender tous les ingrédients

02

Réservez au frais 2h minimum pour que les graines de chia gonflent et créent l'aspect gélatineux



03

Brownie

INGREDIENTS

Base

- Dattes deglet ou medjool
- Poudre d'amande
- Poudre de cacao crue
- Cerneaux de noix concassé

Ganache

- Poudre de cacao crue
- Eau
- Miel ou Sirop d'agave

Décorations

Noix de coco rapé, noix, amandes...



Blender puissant



ETAPES

01

Mixez tous les ingrédients de la base sauf les cerneaux de noix dans un blender

02

Ajouter les cerneaux de noix dans votre base

03

Etalez au fond d'un plat

04

Mélangez tous les ingrédients de la ganache dans un bol jusqu'à avoir une texture crémeuse

05

Etalez au dessus de la base

06

Ajoutez les décorations que vous souhaitez

07

Réservez au frais 2h avant dégustation !

04

Bounty Croustillant

INGREDIENTS

Base

- Dattes deglet ou medjool
- Amandes

Coeur

- Noix de coco râpé
- Huile de coco
- Miel ou Sirop d'agave

Top

- Poudre de cacao crue
- Beurre de cacao
- Miel ou Sirop d'agave



Blender puissant
Bain-marie



ETAPES

01

Mixez grossièrement tous les ingrédients de la base dans un blender

02

Étalez au fond d'un plat

03

Faire fondre l'huile de coco au bain-marie

04

Mélangez tous les ingrédients du coeur dans un blender

05

Étalez au dessus de la base

06

Mélangez les ingrédients du top au blender et étalez au dessus du coeur

07

Réservez au frais 2h avant dégustation !

05

Dattes gourmandes

INGREDIENTS

- Dattes Medjool
- Purée crue de cacahuète
- Chocolat noir 70%
- Gros sel



Bain-marie



ETAPES

01

Ouvrez les dates d'un seul côté et dénoyautez-les

02

Fourrez les dattes avec la purée crue de cacahuète

03

Faire fondre le chocolat noir au bain-marie

04

Arrosez les dattes du chocolat noir fondu (faites rapidement car le chocolat redescend vite en température)

05

Déposez une pincée de gros sel sur chaque datte

06

Réservez au frais 1h avant dégustation !

06

Idées jus

INGREDIENTS

VERT

- 1 concombre
- 1 courgette
- 4 pommes
- 1 citron

- 1 céleri branche
- 1 concombre
- 2 petits citrons
- 2 pommes
- 1 petit bout de radis noir

ORANGE

- 5 carottes
- 1 petit bout de curcuma
- 2 oranges
- 2 pommes
- 1 citrons

ROUGE

- 2 oranges
- 4 carottes
- 1 betterave
- 1 petit bout de curcuma
- 1 patate douce



Extracteur de jus



07

EN BONUS

Mousse au chocolat

Ma préférée

INGREDIENTS

- 2 Bananes
- 1 Avocat
- Poudre de cacao crue
- Sucrant (sirop d'agave, miel, dattes)



Blender puissant



ETAPES

01

Mettez tous les ingrédients dans un blender

02

Mixez et c'est déjà prêt !

03

Réservez au frais avant dégustation si vous souhaitez une texture plus épaisse

Merci pour votre lecture !

J'espère que ce Ebook de recette sucrée, simple et rapide vous aura inspiré à ajouter un peu plus de végétal dans vos assiettes.

En attendant n'hésitez pas à me tagguer sur Instagram @holistichloe pour que je puisse voir les photos de vos gourmandises ! Un tome 2 avec des recettes salé, simple et rapide arrivera bientôt..

Prenez soin de votre santé,

Amicalement

Chloé Boutillier

