

DAVID CÔTÉ ET MATHIEU GALLANT

LES SOUPES de Crudessence



SAVEURS DE SAISON





Sommaire

CRUDESSANCE : MANIFESTE **7**

BIENVENUE CHEZ VOUS **8**

LA SAGESSE ALIMENTAIRE
DES ANCIENS ET LA SCIENCE D'AUJOURD'HUI **13**

À LA SOUPE! **19**

LE CHEF DES SOUPES **20**

LES USTENSILES **23**

LES INGRÉDIENTS DE CHOIX **24**

LA PRÉPARATION DES PÂTES D'ÉPICES **28**

SOUPES À BOUILLON **32**

SOUPES-CRÈMES **64**

SOUPES CHUNKY **100**

REMERCIEMENTS **139**

INDEX DES RECETTES **140**



Thaï Bol aux pleurotes



PRÉPARATION **20 MINUTES**
 DONNE **1 LITRE (4 TASSES)**
 USTENSILE **MÉLANGEUR**

MÉLANGE DE LÉGUMES

- 150 G (1 1/2 TASSE) DE PLEUROTÉS EN LAMELLES
- 100 G (2/3 TASSE) D'ASPERGES, COUPÉES EN BISEAU
- 1/2 C. À CAFÉ DE GINGEMBRE HACHÉ
- 1/2 C. À CAFÉ D'AIL HACHÉ
- 1/4 C. À CAFÉ DE POUDRE DE CHILI
- 1/2 C. À CAFÉ DE JUS DE LIMETTE
- 1/2 C. À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL

BOUILLON

- 1/4 C. À CAFÉ DE CUMIN MOULU
- 3 C. À SOUPE DE SAUCE TAMARI SANS BLÉ
- 1/2 C. À CAFÉ DE CHILI EN POUDRE
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- 2 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE
- 1 C. À CAFÉ DE SEL DE MER
- 1 C. À SOUPE DE GINGEMBRE RÂPÉ
- 1 C. À SOUPE DE JUS DE LIMETTE
- 1 LITRE (4 TASSES) D'EAU CHAUDE

DÉCORATION

- QUELQUES LANIÈRES DE POIVRON JAUNE

1. Combiner dans un bol tous les ingrédients du mélange de légumes et laisser mariner 5 à 10 minutes.

2. Mettre tous les ingrédients du bouillon au mélangeur et broyer en un bouillon homogène.

3. Verser le bouillon dans les bols à soupe. Répartir le mélange de légumes marinés dans les bols.

Décorer de lanières de poivron jaune.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans deux contenants hermétiques séparés (légumes et bouillon).



Soupe orange noire



PRÉPARATION **15 MINUTES**
DONNE **1 LITRE (4 TASSES)**
USTENSILE **MÉLANGEUR**

2 C. À SOUPE DE CONCENTRÉ SHAKTI CARI
(VOIR P. 28)

60 ML (1/4 TASSE) DE JUS D'ORANGE

500 ML (2 TASSES) D'EAU CHAUDE

60 G (1/2 TASSE) DE CHOU-FLEUR,
FINEMENT HACHÉ

140 G (3/4 TASSE) DE RIZ SAUVAGE CUIT
(VOIR CI-DESSOUS)

1 C. À SOUPE D'OIGNON ROUGE, ÉMINCÉ FIN

40 G (1/3 TASSE) DE CÉLERI
COUPÉ EN BISEAU EN TRANCHES MINCES

1/4 C. À CAFÉ DE SEL

1 C. À SOUPE DE ZESTE D'ORANGE

DÉCORATION

4 TRANCHES D'ORANGE

1. Au mélangeur ou à l'aide d'un fouet, diluer le concentré Shakti Cari et le jus d'orange dans l'eau chaude. Verser dans le bol de service. Ajouter le reste des ingrédients.

Décorer de tranches d'orange au moment de servir.

Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

150 G (1 TASSE) DE RIZ SAUVAGE
500 ML (2 TASSES) D'EAU

Cuisson du riz sauvage

TREMPAGE **1 HEURE (FACULTATIF)**
CUISSON **40 MINUTES ENVIRON (SELON LES VARIÉTÉS)**
DONNE **450 G (2 1/2 TASSES)**
USTENSILES **CASSEROLE OU AUTOCUISEUR À RIZ**

1. Mettre le riz à tremper pendant 1 heure. Cette étape optionnelle permet de réduire le temps de cuisson, mais, surtout, d'améliorer la texture du riz cuit. Jeter l'eau de trempage.

2. Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire.

3. Mettre le riz et l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Couvrir puis cuire à feu doux pendant environ 40 minutes ou selon les instructions sur l'emballage. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes, à couvert. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette.

4. Au besoin, égoutter l'excédent d'eau.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Une cuisine simple et savoureuse à base d'aliments crus,

ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale : voilà ce que propose Crudessence. Ses chefs fondateurs ont rassemblé dans ce livre 50 recettes de soupes vivantes et vivifiantes qui n'ont rien à envier aux potages traditionnels. Du chaud bouillon qui regorge de superaliments par une glaciale journée d'hiver, au gaspacho verde qui vous garde alerte les jours de canicule, vous aurez l'embarras du choix. Sceptiques ou convaincus, à vos planches à découper : ces soupes nourrissantes ou désaltérantes deviendront rapidement des incontournables en toute saison!



Autodidacte érudit de la nutrition, chef en alimentation vivante et thérapeute en shiatsu, DAVID CÔTÉ est cofondateur et président de Crudessence. Il est aussi professeur à l'Académie de l'alimentation vivante.



Artiste culinaire inspiré, MATHIEU GALLANT est cofondateur de Crudessence et enseignant à l'Académie de l'alimentation vivante. Également professeur de méditation, il se passionne pour l'étude des influences de l'environnement sur le vivant.



ISBN : 978-2-7619-3643-9



Groupe
Livre
Québecor Média