

DAVID CÔTÉ ET MATHIEU GALLANT

LES  
**DESSERTS**  
de **Crudessence**

---



SAINES GOURMANDISES

---







# Sommaire

CRUDESSENCE : MANIFESTE **7**

L'ALIMENTATION VIVANTE POUR ÉPICURIENS **8**

MENTION SPÉCIALE **15**

LES USTENSILES **17**

LES INGRÉDIENTS DE CHOIX **18**

RECETTES DE BASE **22**

TARTES **24**

GÂTEAUX **40**

PETITES BOUCHÉES ET GRIGNOTINES **70**

CRÈMES, MOUSSES ET GLACES **104**

REMERCIEMENTS **133**

INDEX DES RECETTES **134**



# Tarte choco-poire



PRÉPARATION 30 MINUTES  
RÉFRIGÉRATION 3 H 15  
DONNE 12 PORTIONS  
USTENSILE MÉLANGEUR

1 DOUBLE RECETTE DE CROÛTE NOIX DE GRENOBLE ET SARRASIN (VOIR CI-DESSOUS)

## BASE DE TARTE

1 1/2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON FRAIS

2 C. À SOUPE DE POUDRE DE CACAO

160 ML (2/3 TASSE) D'EAU

50 G (1/3 TASSE) DE NOIX DE CAJOU

3/4 C. À CAFÉ D'ESSENCE DE VANILLE

1 PINCÉE DE SEL DE MER

1 1/2 C. À CAFÉ DE LÉCITHINE DE SOYA

2 C. À SOUPE DE NECTAR D'AGAVE

3 C. À SOUPE D'HUILE DE NOIX DE COCO FONDUE

## MÉLANGE EAU ET AGAR-AGAR

125 ML (1/2 TASSE) D'EAU

3/4 C. À CAFÉ D'AGAR-AGAR

## GARNITURE

3 POIRES ÉVIDÉES ET TRANCHÉES

## GELÉE

125 ML (1/2 TASSE) D'EAU

1/2 C. À CAFÉ D'AGAR-AGAR

1/2 C. À SOUPE DE NECTAR D'AGAVE

1/8 C. À CAFÉ D'ESSENCE DE VANILLE

**1. Étaler la croûte dans le fond et sur les bords d'un moule à tarte de 22 cm (9 po) de diamètre.**

**2. Mettre tous les ingrédients de la base de tarte au mélangeur, à l'exception de l'huile de noix de coco. Réduire en une crème uniforme. Ajouter l'huile de noix de coco et mélanger jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.**

**3. Mettre l'eau et l'agar-agar dans une casserole, et porter à ébullition. Après 1 à 2 minutes d'ébullition, le mélange eau et agar-agar doit avoir une texture un peu collante et une couleur blanchâtre. Bien mélanger, puis intégrer ce liquide au mélangeur pendant qu'il tourne. Mélanger très brièvement (environ 10 secondes).**

**4. Verser rapidement la préparation dans le moule et mettre au réfrigérateur 3 heures, le temps que la tarte prenne. Garnir ensuite des quartiers de poires.**

**5. Mettre tous les ingrédients de la gelée dans une casserole, et porter à ébullition pendant 1 à 2 minutes. Avec un pinceau, déposer une couche de gelée sur le dessus de la tarte figée. Laisser prendre 15 minutes au réfrigérateur avant de découper.**

*Se conserve 10 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur sans les poires, dans un contenant hermétique.*

*Se conserve 5 jours au réfrigérateur avec les poires.*

150 G (1 1/2 TASSE) DE NOIX DE GRENOBLE

35 G (1/4 TASSE) DE SARRASIN GERMÉ DÉSHYDRATÉ (VOIR P. 23)

2 C. À SOUPE DE NOIX DE COCO RÂPÉE

2 C. À SOUPE DE SUCANAT

1 PINCÉE DE SEL DE MER

1/4 C. À CAFÉ D'ESSENCE DE VANILLE

2 C. À SOUPE DE RAISINS SULTANA

2 DATTES DÉNOYAUTÉES GROSSIÈREMENT HACHÉES

1/2 C. À SOUPE DE PÂTE DE DATTES (VOIR P. 23)

## Croûte noix de Grenoble et sarrasin

PRÉPARATION 5 MINUTES  
DONNE 1 CROÛTE  
USTENSILE ROBOT CULINAIRE

**1. Au robot culinaire, réduire en poudre tous les ingrédients secs.**

**2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte collante et uniforme.**

*Se conserve 2 semaines au réfrigérateur dans un contenant hermétique.*



# Pots de crème choco-fraise



TREMPAGE 8 HEURES

PRÉPARATION 15 MINUTES

RÉFRIGÉRATION 1 H 10

DONNE 6 À 8 POTS

USTENSILES MÉLANGEUR, 6 À 8 POTS MASON OU RAMEQUINS

## MOUSSE AU CHOCOLAT

225 G (1 1/2 TASSE) DE NOIX DE CAJOU

40 G (1/4 TASSE) D'AMANDES

250 ML (1 TASSE) D'EAU

1 1/2 C. À SOUPE DE JUS DE CITRON FRAIS

1 C. À SOUPE D'ESSENCE DE VANILLE

60 ML (1/4 TASSE) DE NECTAR D'AGAVE

1/8 C. À CAFÉ DE SEL DE MER

30 G (1/4 TASSE) DE POUDRE DE CACAO

1 1/2 C. À SOUPE DE LÉCITHINE DE SOYA

2 C. À SOUPE DE BEURRE DE NOIX DE COCO

60 ML (1/4 TASSE) D'HUILE DE NOIX  
DE COCO FONDUE

## CRÈME AUX FRAISES

200 G (1 1/3 TASSE) DE NOIX DE CAJOU

80 G (1/2 TASSE) D'AMANDES

4 C. À CAFÉ DE JUS DE CITRON FRAIS

6 C. À SOUPE DE NECTAR D'AGAVE

1 C. À CAFÉ D'ESSENCE DE VANILLE

4 C. À CAFÉ DE LÉCITHINE DE SOYA

300 G (2 TASSE) DE FRAISES ÉQUEUTÉES  
ET COUPÉES EN DEUX

1 PINCÉE DE SEL DE MER

160 ML (2/3 TASSE) D'HUILE DE NOIX  
DE COCO FONDUE

**1. Mettre les noix de cajou et les amandes de la mousse au chocolat dans des contenants séparés. Faire la même chose avec les noix de cajou et les amandes de la mousse aux fraises. Couvrir d'eau et laisser tremper 8 heures. Rincer noix et amandes. Jeter l'eau de trempage.**

**2. Mousse au chocolat :** Faire un lait avec les amandes trempées et l'eau (voir p. 22). Au mélangeur, mettre le lait obtenu, les noix de cajou trempées et le reste des ingrédients, à l'exception de l'huile de noix de coco fondue. Réduire en une crème lisse. Ajouter l'huile de noix de coco et mélanger juste assez pour l'incorporer. Répartir la préparation dans le fond de 6 à 8 pots Mason ou ramequins. Mettre au congélateur, le temps de préparer la mousse aux fraises.

**3. Mousse aux fraises :** Mettre au mélangeur les noix de cajou et les amandes trempées. Ajouter les autres ingrédients, sauf l'huile de noix de coco fondue, et réduire en une purée lisse. Ajouter l'huile de noix de coco et mélanger juste assez pour l'incorporer. Répartir la préparation dans les pots, sur la mousse au chocolat, afin de former deux étages de couleurs différentes. Laisser prendre au réfrigérateur environ 1 heure avant de servir.

*Se conservent 1 semaine 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 petits plaisirs vivants et vivifiants qui n'ont rien à envier aux pâtisseries traditionnelles. Le gâteau melon vous démontrera qu'un fruit apprêté avec originalité a de quoi satisfaire les plus gourmands, et les brownies crus ultra-chocolatés auront tôt fait de vous détourner de votre four. Sceptiques ou convaincus, à vos tabliers : votre conception d'un dessert onctueux et débordant de saveurs est sur le point d'être transformée !



*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 : 978-2-7619-3644-6



Le Groupe  
**Livre**  
Québecor Média