

Energy Balls

Pour 10 boules :

- 100 g de noix de cajou nature (non salées non grillées)
- 50 g de dattes moelleuses
- 50 g de fruits secs (raisins, abricots, cranberry)
- 2 c. à s. d'huile de coco
- Facultatif : noix de coco râpée, graines de votre choix



Faites tremper les noix de cajou dans un grand volume d'eau à température ambiante durant 2 heures minimum,

Si vos dattes ne sont pas moelleuses, faites de même,

Égouttez bien les noix de cajou puis mixez tous les ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une pâte assez homogène. (Si vous mixeur n'est pas puissant vous pouvez mixer en deux fois),

Dans votre main, formez des boules d'environ 1,5 cm de diamètre et les rouler dans des graines ou de la noix de coco râpée.

Les mettre au réfrigérateur durant 1h au minimum afin qu'elles durcissent un peu avant de les déguster.

Raw Food*

Cheesecake aux noix de cajou et son coulis de fruits

Pour 4 petits cheesecake :

- 3 verres de noix de cajou (non salées et non grillées) trempées pendant 2 heures minimum
- 1 verre de dattes dénoyautées
- 1 verre de noix ou d'amande
- 2 verres de lait végétal selon vos préférences
- 2 cuillère à café de sucre de canne non raffiné.
- 2 cuillères à café de cannelle ou autre épice selon vos goûts
- 1 cuillère à soupe de noix de coco (facultatif)
- 1/2 citron
- 2 gr d'agar agar (1 cuillère à café rase)
- 50 cl de jus de fruit



Mettre à tremper 3 verres de noix de cajou dans un saladier d'eau pendant 2 heures minimum.

Pendant ce temps, mixez les dattes dénoyautées avec les noix et la cannelle (selon vos goûts).

Divisez la pâte obtenue en 4 boules ; placer les emporte-pièces sur une grande assiette très plate,

Étalez les boules de pâte de dattes/noix au fond afin d'obtenir votre base du cheesecake,

Égouttez les noix de cajou puis les mixer avec le sucre de canne, 2 cuillères à café de cannelle ou 1 cuillère à soupe noix de coco, 2 verres de lait végétal et le jus d'un demi citron jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Ajoutez cette crème de cajou par-dessus la base de pâte dattes-noix en laissant 2 cm au-dessus pour le coulis.

Lissez la surface à l'aide d'une cuillère et mettre au réfrigérateur.

Pour le coulis :

Mettre les 50 cl de jus de fruit dans une casserole avec les 2 gr d'agar agar, Bien mélanger et faire chauffer jusqu'à ébullition durant 2 minutes, Laissez refroidir et versez cette préparation sur votre crème cajou,

Mettre l'ensemble 4 heures au minimum au réfrigérateur (l'idéal est une nuit).

*** nourriture principalement crue**