

24
heures
d'en-cas

VEGAN - VEGGIE - GLUTEN FREE

Nathalie d'Harveng - Frédéric Raevens

Racine

au menu

6

jus du matin

POUR SE RÉVEILLER
DU BON PIED

8

p'tits dèj'

ANTI-COUP DE BARRE
(SUR LE POUCE OU PAS)

38

dips

À PICORER EN L'AIR
COMME SUR TERRE

64

plats
anti-raplapla

POUR LE LUNCH COMME
POUR LE DÎNER

110

**pour terminer
en douceur(s)**

DU PLUS PETIT
AU PLUS GRAND " CRAQUAGE " ...

140

matos

INDISPENSABLE

141

10 ingrédients

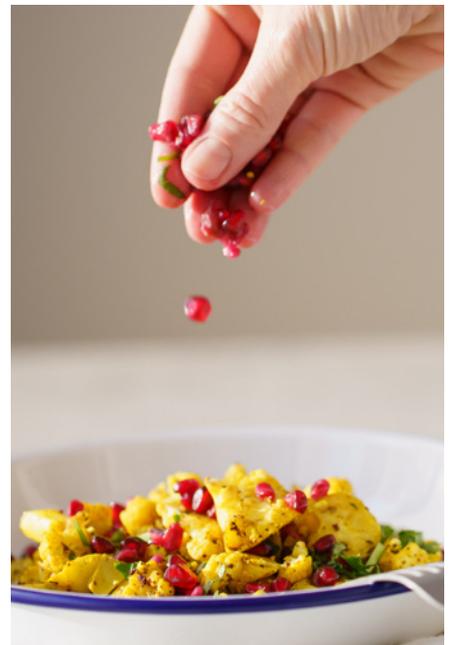
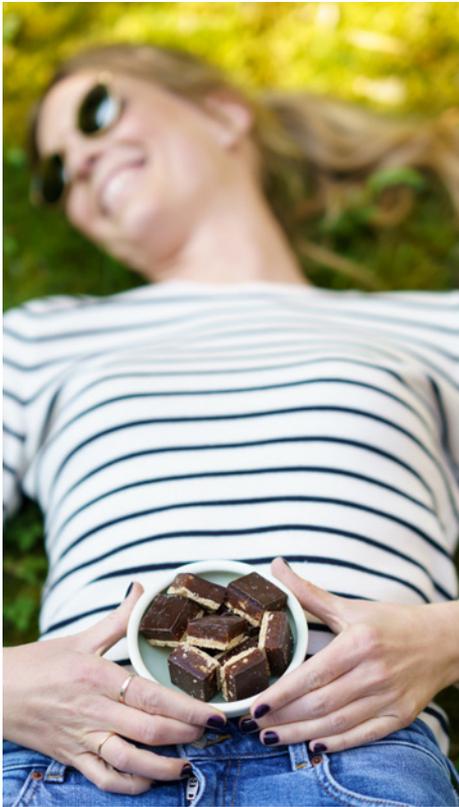
À AVOIR DANS SON PLACARD

142

index

DES RECETTES

we are what we eat



pré- senta- tions!

Veggie depuis mon adolescence, la nourriture n'était pas spécialement mon dada jusqu'au jour où... Lors d'un séjour de 5 ans à Vancouver (une ville du Canada où les concepts food pullulent à chaque coin de rue), j'ai découvert la crusine, le véganisme et les bienfaits du sans-gluten et surtout, une nouvelle manière de vivre et de m'alimenter.

Tout a donc commencé dans une petite cuisine urbaine de 10 m² où je reproduisais des recettes crues piochées dans mes multiples expéditions culinaires à travers Vancouver. Très vite, j'ai réalisé que cette nouvelle lubie faisait un bien fou tant à mon corps qu'à mon esprit. C'était bon. Très bon. Et en plus c'était sain !

De retour en Belgique, pas question d'abandonner mes nouvelles habitudes. Sauf qu'au pays des moules-frites, trouver des alternatives végétariennes et véganes avec du goût, c'était mission impossible... Acheteuse pour une grande marque de textile, je voyageais heureusement constamment entre New York, Londres, Paris, Florence, Berlin... Chaque escapade était un prétexte pour découvrir de nouveaux concepts food. Lors d'un voyage en Australie, je suis devenue accro aux raw cakes, aux energy balls et autres friandises crues, véganes et 100 % naturelles, proposés dans tous les bars et cafés de quartier. J'avais enfin trouvé une alternative saine aux sucreries ! Dans l'avion du retour, j'ai eu une révélation : j'allais lancer ma propre gamme de desserts et de snacks sains, naturels et gourmands mais aussi végans et sans gluten. Nats Rawline était née !

Jeune maman, le challenge était grand ! Mais ma détermination et le soutien de mes proches m'ont donné des ailes pour convaincre et vendre mon projet à une grande chaîne de distribution belge. J'ai très vite démissionné de mon job d'employée, lancé ma propre marque et créé des produits vendus dans les rayons de supermarchés. Aujourd'hui, mes en-cas sont tous produits dans un atelier à Liège et exportés en Suisse, aux Pays-Bas et même aux États-Unis.

Bien manger, c'est facile !

On a tous et toutes envie de se nourrir de la meilleure manière possible sans pour autant se prendre la tête à chaque fois qu'on se met à table. On rêve tous et toutes de prendre soin de notre corps et de notre esprit tout en y prenant du plaisir. Par contre, on ne sait pas toujours comment y arriver. Heureusement, les mœurs changent. Fini le temps où manger sainement était synonyme de graines germées insipides et crudités sans assaisonnement. Aujourd'hui, l'alimentation « plant-based » (100 % végétale) est de plus en plus appréciée (même des carnivores) et de mieux en mieux intégrée dans nos conso-routines. Partant de ces constats, j'ai voulu, à travers ce livre, vous transmettre tous mes trucs pour allier l'utile à l'agréable, le bon et le facile en cuisine. Des astuces pour mieux manger mais aussi (et surtout) bien s'organiser en préparant à l'avance des bons petits plats. Vous verrez que si vous suivez mes conseils, l'armoire à biscuits et Uber Eats n'auront plus beaucoup de succès sous votre toit.

Nathalie d'Harveng

www.natsrawline.com

info@natsrawline.com

f natsrawline

📷 natsrawline

à chaque jus son humeur...

🕒 10-15 min de préparation -  2 pers

À l'aide d'un extracteur de jus, mélangez dans l'ordre :

ROUGE AUX LÈVRES

2 BETTERAVES ROUGES
3 CAROTTES
½ CONCOMBRE
1 POMME
½ CITRON

L'ASTUCE EN PLUS

Commencez par les carottes et la betterave afin de pouvoir récupérer les résidus. Un bon plan pour agrémente la salade de midi !

Vous pouvez également remplacer le concombre par un demi-fenouil.

FEU VERT

2 BRANCHES DE CÉLERI
½ CONCOMBRE
1 POMME VERTE
1 BONNE POIGNÉE D'ÉPINARDS
(OU DE CHOU KALE)
1 CITRON VERT

L'ASTUCE EN PLUS

Vous pouvez remplacer la pomme par de l'ananas (environ 300 gr), afin d'avoir un jus un peu plus sucré.

Vous pouvez également ajouter du gingembre si vous aimez cela. Ce jus est parfait pour se donner un coup de fouet !

ORANGE MÉCANIQUE

2 BRANCHES DE CÉLERI
4 CAROTTES
1 POMME
DU GINGEMBRE
½ CITRON
1 C.À S. DE CURCUMA

L'ASTUCE EN PLUS

Commencez par les carottes afin de pouvoir récupérer les résidus pour les mettre dans une salade à midi.

Vous pouvez également ajouter une orange si vous aimez cela et également un peu de fenouil.

jus du matin

POUR
SE RÉVEILLER
DU
BON PIED

ORANGE MÉCANIQUE



ROUGE AUX LÈVRES



FEU VERT







p'tits dèj'

ANTI-COUP DE BARRE (SUR LE POUCE OU PAS)

On dit souvent que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Pour moi, il est aussi le plus excitant. Je suis une incondionnelle des brunchs à rallonge comme des petits dèj' rapido à emporter.

Dans cette rubrique, je vous donne toutes mes bonnes astuces testées et approuvées pour faire de ce moment de la journée un véritable rendez-vous gourmand dont on peut profiter sur une terrasse au soleil comme dans sa voiture entre deux rendez-vous.

Du petit muffin à la banane aux barres de céréales à dévorer sur le pouce, en passant par la mousse de mangue avec des fruits frais pour le petit dèj' dominical, il y en a pour toutes les envies, tous les emplois du temps.

De plus en plus populaires, les brunchs ne sont pas oubliés avec, sur ma table (des matières), du bon pain tout frais avec du beurre de cajou fait maison, du granola minute et des pancakes végans recouverts de sirop d'érable.

Vous salivez ? À vos fourneaux !



BARRES CRUES AU CHOCOLAT ET GRAINES DE CHIA

🕒 15 min - 🍳 10 à 12 barres - G^{free} - V^{gan} - C^{ru}

120 GR DE DATTES MEDJOL
60 GR DE RAISINS SECS (SULTANA)
80 GR DE NOIX
3 C.À S. DE GRAINES DE CHIA
2 C.À S. DE GRAINES DE LIN (BRUNES)
30 GR DE GRAINES DE TOURNESOL
2 C.À S. DE FLOCONS DE NOIX DE COCO
70 GR DE GRAINES DE POTIRON
35 GR DE CHOCOLAT NOIR (70%)
1 C.À S. D'HUILE DE COCO FONDUE

Faites fondre le chocolat et l'huile de coco à feu très doux.

Mixez ensuite, à l'aide d'un robot, tous les autres ingrédients sauf les noix, les graines de potiron et les flocons de coco. Quand tout est bien mixé, ajoutez au mélange le chocolat fondu et l'huile. Mixez le tout à nouveau en ajoutant les noix, les graines de potiron et les flocons de coco. Veillez à garder quelques petits morceaux pour le côté croustillant.

Graissez ensuite avec de l'huile de coco le plat carré (20 x 20 cm) et versez-y le mélange en le lissant à l'aide du dos d'une cuillère.

Mettez le plat au frigo durant 2 heures, ensuite démoulez et découpez en forme de barres.

Les barres se gardent au frigo maximum 2 semaines.

L'ASTUCE EN PLUS

Ces barres sont parfaites pour un petit-déjeuner à emporter vite fait bien fait.

Vous pouvez ajouter des graines de sarrasin (environ 25 g) pour un résultat encore plus croustillant.

Vous pouvez aussi remplacer les noix par des noisettes.

uniques au monde





MUFFINS À LA BANANE ET AUX MYRTILLES

🕒 15 min - 🍳 10 à 12 muffins - G^{free} - V^{gan}

3 OU 4 BANANES BIEN MÛRES
(PLUS ELLES SONT MÛRES, MIEUX C'EST !)
200 GR D'AVOINE SANS GLUTEN
12 DATTES MEDJOOL COUPÉES EN PETITS MORCEAUX
100 GR DE MYRTILLES
60 GR DE NOIX GROSSIÈREMENT HACHÉES
2 C.À S. DE SIROP D'ÉRABLE
40 GR DE GRAINES DE TOURNESOL
40 GR DE GRAINES DE POTIRON
1 C.À S. D'HUILE DE COCO FONDUE

Écrasez les bananes dans un grand bol à l'aide d'une fourchette, ajoutez-y ensuite l'huile de coco fondue, le sirop d'érable et tous les autres ingrédients (on ajoutera les myrtilles en dernier lieu pour ne pas les abîmer).

Mélangez le tout et placez dans des petits moules à muffins ronds en tassant bien la pâte.

Enfournez durant 35 minutes à 170 °C, jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés. Laissez refroidir, ensuite démoulez.

Les muffins se gardent 5 à 6 jours au frigo.

L'ASTUCE EN PLUS

On les prépare le dimanche après-midi (avec ou sans enfants), afin d'avoir un petit déjeuner à emporter la semaine qui suit.

anti-coup de mou

CARRÉS CRUS AUX ABRICOTS ET AUX AMANDES

🕒 15 min - 🍳 environ 10 barres - G^{free} - V^{gan} - C^{ru}

120 GR D'AMANDES
150 GR DE GRAINES DE LIN BRUNES
50 GR DE GRAINES DE SÉSAME
170 GR D'ABRICOTS
115 ML DE SIROP D'AGAVE (OU DE MIEL)
60 ML D'HUILE DE COCO FONDUE
65 GR DE TAHINI
90 GR DE NOIX DE COCO RÂPÉE
½ C.À C. DE CANNELLE

Dans le blender, broyez les graines de lin jusqu'à l'obtention d'une poudre. Placez-les dans un bol. Broyez ensuite les amandes grossièrement et ajoutez-les dans le bol. Enfin, broyez les abricots séchés en tout petits morceaux et ajoutez-les dans ce même bol avec les graines de sésame, la coco râpée et la cannelle. Mélangez les ingrédients avec les mains.

Mélangez ensuite, le tahini, le sirop d'agave (ou le miel) et l'huile de coco à feu très doux (afin que les ingrédients se mélangent bien les uns aux autres). Ajoutez ce mélange dans le bol et mélangez.

Coulez le tout dans un plat (25 x 25 cm) et laissez reposer au frigo durant 2 heures avant de les couper en carrés.

Vous pouvez les conserver au frigo durant 2 à 3 semaines maximum.

Parfait pour un petit déj' au volant ou comme snack juste avant une séance de yoga.

L'ASTUCE EN PLUS

À déguster sur une terrasse au soleil accompagné d'un jus Orange Mécanique (voir p.6), un must !





méchamment trop bons

MUFFINS À LA POMME, À LA CANNELLE ET AUX NOIX DE PÉCAN

🕒 20 min - 🍷 6 muffins - V^{gan}

POUR LA COMPOTE

4 POMMES ÉPLUCHÉES ET DÉCOUPÉES EN PETITS DÉS
2 C.À C. DE CANNELLE

POUR LES MUFFINS

200 GR DE FLOCONS D'AVOINE
50 GR DE NOIX DE PÉCAN HACHÉES GROSSIÈREMENT
2 C.À S. DE SIROP D'ÉRABLE
30 GR DE GRAINES DE TOURNESOL
15 GR DE NOIX DE COCO RÂPÉE
1 C.À S. D'HUILE DE COCO FONDUE

Pour la compote de pommes, faites chauffer les pommes dans une casserole avec 2 cm d'eau à feu moyen et laissez cuire durant 15 minutes jusqu'à ce que les pommes deviennent fondantes. Ensuite, à l'aide d'un mixeur ou d'un blender, mixez jusqu'à l'obtention d'une compote lisse (ou avec morceaux si vous préférez). Laissez refroidir un peu.

Une fois la compote faite, ajoutez-y le reste des ingrédients. Mélangez le tout et placez la pâte dans des petits moules à muffins ronds en tassant bien.

Enfournez durant 35 minutes à 170 °C, jusqu'à ce que les muffins soient bien dorés. Laissez refroidir, ensuite démoulez.

Les muffins se gardent 5 jours maximum au frigo.

L'ASTUCE EN PLUS

On les prépare en famille (les enfants adorent !) le mercredi après-midi ou le dimanche pour avoir sous la main des petits déj' pour toute la semaine.

Les pommes peuvent être remplacées par une compote de prunes ou de rhubarbe.

index

DES RECETTES

jus du matin POUR SE RÉVEILLER DU BON PIED p.6

ROUGE AUX LÈVRES p.6

FEU VERT p.6

ORANGE MÉCANIQUE p.6

p'tits dèj' ANTI-COUP DE BARRE (SUR LE POUCE OU PAS) p.8

BARRES CRUES AU CHOCOLAT ET GRAINES DE CHIA p.11

MUFFINS À LA BANANE ET AUX MYRTILLES p.13

CARRÉS CRUS AUX ABRICOTS ET AMANDES p.14

MUFFINS À LA POMME, À LA CANNELLE ET AUX NOIX DE PÉCAN p.17

GRANOLA AUX NOIX ET AU SIROP D'ÉRABLE p.19

MOUSSE DE MANGUE ET D'ANANAS p.20

CRUMBLE AUX MYRTILLES p.22

ACAÏ BOWL p.25

BARRES AU RIZ SOUFFLÉ p.26

CARRÉS AUX POMMES ET NOIX DE PÉCAN p.31

PANCAKES À LA BANANE p.32

BEURRE DE CAJOU p.35

BARRES À LA BANANE ET AU CITRON p.37

dips à PICORER EN L'AIR COMME SUR TERRE p.38

HOUMOUS TRADI p.42

HOUMOUS DE CAROTTES GRILLÉES p.45

DIP ÉPINARDS-AVOCAT p.47

PESTO DE BROCOLI p.48

PESTO À BASE DE MENTHE FRAÎCHE ET DE CAJOUS p.51

DIP AU EDEMAME ET WASABI p.52

DIP AUX PETITS POIS ET À LA MENTHE FRAÎCHE p.55

HOUMOUS DE PATATES DOUCES RÔTIES p.56

HOUMOUS AUX POIVRONS ROUGES p.59

DIP À LA BETTERAVE ET À LA MENTHE FRAICHE p.60

PESTO AUX AMANDES ET BASILIC p.63

plats anti-raplapla POUR LE LUNCH COMME POUR LE DÎNER p.64

MES CHOUETTES VINAIGRETTES À MARIER p.66-67

MIX DE NOIX SUCRÉ p.70

AMANDES EFFILÉES ET GRILLÉES AVEC DU SIROP D'ÉRABLE p.73

CHOUX-FLEURS, SUMAC ET SAUCE TAHINI p.74

SALADE DE CONCOMBRE ET DE TOMATES p.76

SALADE DE FENOUIL, CAROTTES ET GRAINES DE SÉSAME p.79

GUACAMOLE p.80

TOAST HOUMOUS-AVOCAT p.82

SALADE DE CHOU KALE, TOMATES SÉCHÉES ET PATATES DOUCES GRILLÉES p.84

SALADE D'ÉPEAUTRE ET DE PATATES DOUCES p.87

GASPACHO DE CONCOMBRE ET DE MENTHE p.88

SALADES VERTES ET GRENADE p.91

TABOULÉ DE CHOU-FLEUR ET BROCOLI p.92

AVOCAT AU FOUR ET TOMATES GRILLÉES p.95

SALADE DE QUINOA ET DE PISTACHES p.96

POIVRONS FARCIS AUX CHAMPIGNONS ET TAHINI p.100

FRITES DE PATATES DOUCES ET PANAI p.103

BOULETTES VEGGIE ET POLENTA AUX GRAINES DE SÉSAME p.104

TRIO DE POIS CHICHES GRILLÉS, CHAMPIGNONS, AVOCAT p.107

pour terminer en douceur(s) DU PLUS PETIT AU PLUS GRAND "CRAQUAGE" p.110

BOUCHÉES AUX FRAMBOISES ET MÛRES p.112

BOUCHÉES AU GINGEMBRE ET CITRON VERT p.115

BOUCHÉES DE FIGUES ET DE NOIX p.116

BOUCHÉES DE MATCHA ET CACAO CRU p.118

BOULES CAMEL FLEUR DE SEL p.121

TRUFFES AUX NOISETTES p.123

BOUCHÉES AU SARRASIN ET AU CHOCOLAT p.124

CARRÉS PRALINÉS p.127

BROWNIES DE PATATES DOUCES ET NOIX DE PÉCAN p.128

BROWNIE AUX AMANDES p.131

MOUSSE AU CHOCOLAT REVISITÉE p.132

BOUNTY CRU p.134

RAW CAKE TROPICAL MANGUE ET ANANAS p.136

RAW CAKE DOUBLE CHOCOLAT p.139

Remerciements

Parce que sans eux, ce livre de recettes n'aurait pas la même saveur...

Je voudrais remercier toutes les personnes qui m'ont portée et supportée (dans tous les sens du terme) tout au long de la réalisation de ce livre.

Merci, Anthony, pour ton soutien indéfectible et tes encouragements permanents. Merci de croire en moi ! Merci aussi d'avoir joué les critiques gastronomiques et d'avoir goûté mes nombreuses recettes, les ratées comme les réussies. Et pour finir dans la langue de Shakespeare : Thanks for being on that bumpy road with me.

Merci à ma famille de m'avoir aidée à créer ma société, d'avoir accepté mes nouvelles lubies et manies culinaires, et de s'être laissée « gaver » de graines et de noix pour parfaire mes recettes.

Merci à mes parents de m'avoir appris l'importance de travailler dur pour ce à quoi on croit et d'être passionné par ce que l'on fait.

Merci à toi, Lola, de remplir ma vie de rires et de joie. Ton regard espiègle et ton grand sourire quand tu racontes à tes copines : « Ma maman fait des gâteaux et elle a beaucoup de travail » sont ma plus belle motivation.

Merci à Isobel de m'avoir aidée à sélectionner les photos de ce livre.

Merci à Michelle Poskin et à toute l'équipe des Éditions Racine d'avoir cru en moi et en mon histoire, et d'en avoir fait un livre !

Merci à Christophe pour ses précieux conseils depuis le tout début et pour toutes ses idées incroyables quant aux recettes et au design du livre.

Merci à Alexandra pour toute la très belle réalisation graphique de cet ouvrage.

Merci à Frédéric Raevens pour les magnifiques photos et pour les bons moments passés ensemble lors des shootings. C'est comme si on se connaissait depuis toujours !

Merci à Céline Pécheux d'avoir relu mon manuscrit, d'avoir trouvé les mots justes et de m'avoir guidée pour faire de ce livre un recueil dont je suis fière.

Enfin, merci à Maxou et à Steph pour leur soutien. Leurs ondes positives me boostent et me donnent la force d'aller toujours plus loin.

Textes et recettes

© Nathalie d'Harveng

Photographies

© Frédéric Raevens
www.raevens.be

Conception graphique et mise en page

Alexandra Jean

Relecture

Isabelle Istasse

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2019

Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A
B - 1000 Bruxelles

D. 2019, 6852. 10

Dépôt légal : juin 2019

ISBN 978-2-39025-091-3

Imprimé en Lettonie