

Tartelettes de citron crue

Le printemps est là, officiellement.

Et, officieusement, aussi : Dame Nature honore son rendez-vous avec un beau soleil, et de températures douces & agréablement chaudes.

Des envies de plats plus frais se font sentir...

Des grandes & belles salades composées, des jus de fruits bien frais, des glaces onctueuses pointent le bout de leur nez.

Durant la saison chaude, on mange plus facilement des aliments frais & crus.

Manger cru.

Matin, midi & soir.

... Ca vous tente ?

Je pourrai presque entendre d'ici des « non » affirmés (teintés peut-être même de dégoût), et voir des sourcils se hausser.



Figurez-vous que c'est exactement ce que j'ai ressenti, lorsque j'ai entendu parler du crudivorisme la toute première fois.

Oui, parce qu'à l'expression « manger tout cru, tous les jours, à tous les repas », on associe vite l'idée de manger QUE des légumes & des fruits CRUS. Tout le temps.

Donc, forcément, vu ainsi, ça n'a pas l'air super yummy.

Bon.

Avant d'aller plus loin, on va peut-être essayer de comprendre **pourquoi** les crudivores mangent cru.

Il y a peut-être des sado-maso dedans, mais il doit bien y avoir des gens sains d'esprit qui mangent cru, non ?

Alors... Pourquoi ?

Le crudivorisme a un autre nom : celui d'**Alimentation Vive**.

Et ce 2ème nom laisse entrevoir une des raisons qui anime les crudivores.

Les ingrédients d'origine végétale (céréales, légumes, fruits, légumineuses...) perdent la majorité de leurs nutriments lorsqu'ils sont chauffés au-delà d'une certaine température.

Le seuil varie selon le type de nutriments : pour les **enzymes** la température à ne pas dépasser sera de 40° à 46°C, tandis que pour la **vitamine C** ça sera 60°C, et les **vitamines du groupe B** : 90°C, les **minéraux & oligo-éléments** à 100°C...

Le but de cette alimentation est donc de **conserver intacts tous les nutriments** de leur alimentation qui est bien souvent végétalienne, et se compose de fruits, de légumes, d'oléagineux (graines & noix), de céréales & de légumineuses.

Ils utilisent aussi beaucoup la **germination** (des céréales, légumineuses & graines) afin de multiplier les nutriments de ces aliments, et consomment donc bien souvent du [pain essence](#).

La germination est le processus où la graine se « réveille » au contact de l'eau... elle commence ainsi à se développer, **prend vie & grandit**.

Tout son potentiel de vie se déploie... c'est la Vie qui prend forme... c'est presque magique !

Pour cela, il faut utiliser des aliments (graines, céréales, légumineuses) non raffinés. Cela ne marche donc pas avec du riz « blanc » ou du blé pré-cuit. Puis, il suffit de les **laisser tremper dans de l'eau** (le temps de trempage varie en fonction des graines)... Puis... La magie de la Vie fait le reste : le germe sort, grandit, pousse...

La germination a 2 intérêts principaux :

– la **haute digestibilité de l'aliment** (il devient plus facile à digérer, et donc sollicite moins notre système digestif... laissant cette énergie de côté pour d'autres systèmes),

– et la **quantité des nutriments présents dans l'aliment est multiplié**, parfois d'une manière exponentielle assez étonnante. Ainsi, pour prendre exemple, la quantité de vitamine C dans un grain de blé est multiplié par 600 lors du processus de germination, de 300 pour la vitamine A et la vitamine B2, de 200 pour la vitamine B6...

Bien sûr, on ne devient pas crudivore du jour au lendemain.

Ce type d'alimentation doit se faire très progressivement (et si possible, être accompagné par un spécialiste).

Je ne me vois pas (du tout) devenir crudivore, mais ce type d'alimentation originale attire ma **curiosité** de passionnée de cuisine & d'alimentation.

Titillée de curiosité, j'ai été à la pêche aux informations (blogs, livres, cours), et j'ai pu découvrir tout un nouveau monde.

Bien loin des salades flétries détrempées par de la vinaigrette.

Très loin.

J'ai été émerveillée devant la créativité gourmande qu'ont développée certains crudivores face aux contraintes de préparation que requiert cette alimentation.

J'ai puisé mon inspiration dans 3 blogs ([ici](#) pour la base, et [ici pour la crème de citron](#)), et j'ai fait un mix, rajouté ma petite touche (notamment avec la présence de vanille & cardamome), et ça a donné ceci.

Bon, maintenant, passons à l'aspect pratique de la chose...

Comment fait-on une pâte à tarte crue ?

Il y a bien évidemment plusieurs variantes (comme pour la cuisine traditionnelle), mais en voici 2 principales :

- **pâte à tarte crue non germée** est faite avec une base d'**oléagineux** (bien souvent des amandes) avec un **sucrant** (sirop d'agave, miel non pasteurisé...).

On peut y ajouter des **épices** (vanille, cannelle...) ou des **super-aliments** (farine de [mesquite](#), maca...), mais ils sont facultatifs.

Un blender assez puissant est de rigueur, sinon, vous risquez de lutter pour tout bien réduire en un mélange homogène.

- **pâte à tarte crue germée** : exactement la même chose que la précédente, à 2 exceptions près : on fera **tremper l'oléagineux** (amande) dans de l'eau, afin de déclencher le processus de germination (qui augmente donc les nutriments présents dedans). Le temps de trempage varie de 4 heures à 12 heures : peu importe.

Il faut également avoir un bon blender, mais également un **déshydrateur** (c'est une espèce de mini-four qui chauffe à une température n'excédant pas 50°C afin de garder intacts tous les nutriments & les enzymes).

Cependant, on peut tricher un peu (si) : on peut utiliser un **four** si le thermostat descend assez bas (80°C ou moins). On aura certes perdu un peu de nutriments : les vrais crudivores ne le feront pas, mais les gourmands désireux d'expérimenter des pâtisseries crues, si !

Bon.

Je ne suis pas très gentille pour cette toute première recette de pâtisserie crue, car j'ai choisi la pâte à tarte crue germée... donc, avec la machine-bizarre-du-futur. Mais... N'oubliez pas que vous pouvez aussi la réaliser avec votre four (chut, on ne le dira pas aux crudivores !).

Ingrédients : (pour 2 tartelettes avec un moule de 10,5 cm de diamètre)

Pour la pâte à tarte :

- 110 gr d'amandes
- 1 cas rase de sucrant liquide, de préférence cru (sirop d'agave, miel bio)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de vanille en poudre
- le zeste d'un citron

Pour la crème de citron :

- 50 gr de noix de cajou
- 1 cac rase de cardamome en poudre
- 1 pincée de sel
- 22 ml de jus de citron
- 2 cas d'HV de coco

Préparation :

Pour la pâte à tarte :

1. Faites tremper les amandes pendant 3 à 4 heures : ce processus réveille la graine, et elle commencera à germer. Vous verrez son germe pointer. C'est mignon :-)
Puis retirez leur peau (elle se retirera toute seule).
2. Dans un blender, versez tous les ingrédients de la pâte à tarte, et mixez.
3. Remplissez les moules à tarte avec la pâte à la main (la pâte ne colle pas trop, mais n'hésitez pas, au besoin, d'humidifier un peu vos doigts).
4. Faites cuire au four préchauffé à 100°C pendant environ 1h à 1h30 (jusqu'à ce que la pâte ne soit plus trop humide).
5. Placez vos pâtes à tarte au frigo.

Pour la crème de citron :

1. Faites tremper les noix de cajou pendant 4 heures minimum (vous pouvez les laisser une nuit, par commodité).
2. Egouttez les noix de cajou, et versez tous les ingrédients de la crème au citron dans le blender. Mixez.
3. Versez la crème de citron dans vos fonds de tarte, et réservez au frigo pour minimum 2 heures (l'huile de coco se figera, et la crème se tiendra bien).

La texture de la **pâte** est très **fragile**. Elle n'est pas spécialement friable, mais se casse facilement.

Son goût est cependant vraiment **très très bon**. Délicatement vanillée, **sucrée tout en douceur**, sans saturer nos papilles en sucres comme peuvent le faire certains desserts. Et, la présence de l'amande émondée (débarrassée de sa pellicule) en fait quelque chose de très doux.

Donc, mis à part sa texture peu commode, la pâte à tarte remporte donc un avis positif.

Quant à la **crème crue** (au citron pour cette recette) : elle est très moyenne. On **sent bien le citron**, sans qu'il soit trop acidulé. Mais, il y a un autre goût (sans doute les noix de cajous) qui domine aussi pas mal, et qui me dérange.

Selon moi, on peut l'améliorer. J'ai déjà ma petite idée... Je vous la réserve pour un prochain jour...