

Tartinade de tournesol vivante

Trempage :	8 heures
Germination :	6 à 12 heures
Temps de préparation :	20 minutes
Ustensile :	Robot culinaire
Donne :	3 tasses



Ingrédients :

- ✓ 1 ½ tasse de graines de tournesol
- ✓ ½ tasse de jus de citron fraîchement pressé
- ✓ 1 ½ gousse d'ail finement hachée
- ✓ 2 c. à table de beurre d'amandes (préférentiellement crues)
- ✓ ½ tasse de chou frisé (kale)
- ✓ ½ poivron rouge avec les pépins (et oui les pépins sont bons pour la santé !!!)
- ✓ ¼ tasse d'oignons rouges
- ✓ ¼ tasse d'oignons verts
- ✓ ½ tasse de persil frais
- ✓ ½ à 1 c. à table de gingembre frais
- ✓ ½ c. à thé de cumin séché
- ✓ ½ c. à thé de sel de mer
- ✓ ¼ c. thé de poivre de cayenne

Préparation :

Tremper les graines de tournesol 8 heures, égoutter et rincer à fond. Laisser dans son plat pour activer la germination de 6 à 12 heures. Mélanger dans un robot culinaire avec le couteau en « S » : graines de tournesol; jus de citron; beurre d'amandes; et gousse d'ail jusqu'à ce que la texture soit lisse. Ajouter tous les légumes préalablement hachés ainsi que les assaisonnements. Activer le robot pour mixer les ingrédients en laissant de petits morceaux de légumes de toutes les couleurs. Très bonne en trempette avec des biscuits ou avec des légumes frais, sur une tranche de pain, en sandwich ou pita. Se congèle.

Source : TFA/aj

Saviez-vous que ... :

Cette tartinade est réalisée à partir d'ingrédients crus. Il s'agit donc d'alimentation vivante. La préparation des aliments sans cuisson permet de conserver toutes les enzymes naturelles intactes facilitant ainsi la digestion. L'alimentation vivante est plaisante, colorée, créative, pure et délicieuse.

Les graines de tournesol possèdent une grande valeur nutritive. Le trempage fait tomber la barrière de protection naturelle de la graine rendant celle-ci plus bénéfique pour l'organisme. La germination pousse plus loin la qualité nutritive de ce met et rend les graines plus assimilables.

Andrée Joubert N.D. – TransFormAction, MCI Canada