

## 3 recettes faciles pour s'initier à la crusine avec un Vitamix

Cuisiner sans cuisson, c'est tout un art... mais avec un Vitamix, tout devient **un jeu d'enfant**.

Pourquoi se compliquer la vie quand on peut mixer quelques ingrédients et obtenir une **explosion de saveurs** ?

Testez ces recettes et la crusine n'aura plus **aucun secret** pour vous. Commençons avec un smoothie aussi bon que beau :

### Le smoothie betterave, fraise et canneberge

Un mélange original qui allie **santé et gourmandise** !

Ce smoothie est parfait pour se rebooster et, entre nous, sa couleur rouge intense est carrément hypnotisante (idéal pour **impressionner vos invités**).

#### *Les ingrédients*

- 540 ml de jus de canneberge
- 75 g de canneberges fraîches
- 150 g de betteraves cuites
- 150 g de fraises congelées
- 2 cuillères à soupe de miel (ou selon votre goût)
- 270 g de glaçons

#### *La préparation*

- Placez les ingrédients dans le Vitamix (respectez bien **l'ordre**, on n'est pas là pour improviser).
- Verrouillez le couvercle.
- Lancez l'appareil : commencez doucement, puis poussez jusqu'à la vitesse maximale.
- Mixez **40 à 50 secondes**. Le pilon vous aide à tout homogénéiser rapidement !

### La soupe crue au curry vert

Une soupe qui **réchauffe sans cuisson** ? Oui, c'est possible !

Grâce à votre Vitamix, la crusine devient **rapide** et pleine de saveurs. Parfait pour les journées où l'on veut du réconfort sans passer des heures en cuisine. Cette recette va titiller vos papilles avec **une touche d'exotisme** !

### *Les ingrédients*

- 400 ml de lait de coco
- 100 ml de lait d'amande
- 2 tomates bien mûres
- 100 g de chou pointu
- 2 cm de gingembre frais
- 1/3 de bâton de citronnelle (la partie tendre)
- 1 cube de bouillon de légumes bio
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à soupe de nuoc-mâm
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry vert
- Coriandre fraîche (optionnel)

### *La préparation*

- Placez tous les ingrédients dans le récipient du Vitamix (n'oubliez pas la **citronnelle**, elle fait toute la différence).
- Verrouillez le couvercle.
- Lancez le mixage : vitesse progressive jusqu'au maximum.
- Mixez **pendant 5 minutes**. Le Vitamix fait monter la température naturellement (magique, non ?).

Vous obtenez une soupe **crémeuse**, légèrement épicée et ultra parfumée. Servez-la avec quelques feuilles de coriandre fraîche pour sublimer les arômes. Un vrai **voyage gustatif** !

## Le pesto de kale et noix de cajou

Qui a dit que le basilic avait le monopole du pesto ?

Avec cette version au kale, on revisite les classiques tout en faisant le plein de nutriments. C'est frais, **crémeux** et tellement polyvalent : sur des pâtes, des toasts ou même en dip, il fait toujours sensation !

### *Les ingrédients*

- 100 g de feuilles de kale, tiges retirées
- 50 g de noix de cajou non salées
- 50 g de parmesan râpé
- 2 gousses d'ail
- 150 ml d'huile d'olive extra vierge
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre, selon votre goût

### *La préparation*

→ Mettez le kale, les noix de cajou, le parmesan et l'ail dans votre Vitamix (**l'ordre** est important pour un mixage optimal).

→ Mixez à vitesse moyenne. Pendant ce temps, versez l'huile d'olive en filet. Vous obtiendrez une **texture onctueuse** en un rien de temps !

→ Ajoutez le jus de citron pour un **twist de fraîcheur**.

→ Assaisonnez avec sel et poivre, puis ajustez selon vos préférences.

Conservez ce pesto maison dans un **bocal hermétique**. Il se garde **une semaine** au frais... mais entre nous, il ne tiendra jamais aussi longtemps !