GUAYAPI

LIVRET GASTRONOMIQUE

DES RECETTES INÉDITES À BASE DE PRODUITS NOBLES, TRADITIONNELS, ET ÉQUITABLES

DÉCOUVREZ, DÉGUSTEZ

SOMMAIRE

Avant-propos.....4
Recettes salées.....7
Entrées et salades.....7
Plats de résistance.....14
Recettes sucrées.....22
Boissons & cocktails.....36
Boissons froides.....36
Boissons chaudes.....48
5 trésors de la nature pour enchanter les papilles....51
Ces chefs qui parlent de nous.....59

GUAYAPI

UNE ÉTHIQUE EN FAVEUR DE LA NATURE & DE L'HUMAIN

Claudie Ravel

Fondatrice & Directrice Générale de GUAYAPI

Fondée en 1990, GUAYAPI bâtit des filières pour des produits de terroirs lointains, des plantes singulières dans leur goût, leurs textures, riches de propriétés physiologiques et nutritives.

Le projet

GUAYAPI, avec toute son énergie, œuvre depuis 30 ans, à la reconnaissance, à la valorisation de plantes issues de leurs terres d'origine :

Nous bâtissons des filières nobles pour des denrées brutes. Nous édifions avec des communautés qui y sont liées par des connaissances, des traditions, et une culture, des partenariats, selon nos trois critères fondamentaux : la question sociale - le commerce équitable -, l'environnement, et au-delà du biologique, la biodiversité.

Comment ?

Nous sourçons des végétaux riches de vertus physiologiques, de qualités gustatives, remarquables pour leurs histoires, emblématiques en Amazonie, dans les Andes péruviennes, au Paraguay, au Sri Lanka, singulières en Europe, et les y proposons sous forme de super aliments bruts ou d'épicerie fine.

Membre administrateur de la Plate Forme du Commerce Equitable (PFCE), GUAYAPI articule la démarche du respect des producteurs à la force de leur travail, original, sur des aliments uniques, authentiques. Membre de l'IAFN (International Analog Forestry Network) et de l'International Federation of Organic Agricultural Movements, Guayapi fait de la restauration, de la préservation des écosystèmes la source de produits rares et de haut niveau.

Le projet se réalise pleinement dans la Sentinelle Warana (produit exemplaire « bon, propre et juste » reconnu par Slow Food) de l’aire indigène des Indiens Sateré Mawé au Brésil, et la Sève de Kitul du Maussawa sri lankais, élue Arche du Goût par le mouvement Slow Food, une reconnaissance internationale d'un produit bon, propre et juste.

NOS VALEURS

CERTIFICATIONS

Forest Garden Product est un organisme certificateur international opérant en Amazonie, en Asie, au Sri Lanka au Canada, en Australie... Les produits GUAYAPI certifiés sont issus de cueillettes sauvages sur les terres d'origine, c'est-à-dire issus d'un environnement biologique et bio diversifié, tenant compte de critères sociaux, des critères bien plus exigeants que ceux du bio. FGP est accrédité comme organisme de certification biologique.

Les produits GUAYAPI sont cultivés selon les principes de l'agriculture biologique, naturelle et de la cueillette sauvage..

Pour la différenciation du Warana (Guarana des terres d'origine). Ce logo garantit la provenance d'origine du produit, de l'aire indigène Andira Marau, terre ancestrale de la tribu Sateré Mawé.

APPARTENANCES

GUAYAPI est membre administrateur de Commerce Equitable France, (38 membres) qui représente un véritable acteur au sein du réseau du commerce équitable (85 % du commerce équitable français). Pour développer un commerce juste et durable.

Des produits bons, propres et justes : GUAYAPI s'engage à respecter les valeurs de Slow Food. Fondée en 1989, Slow Food est une association qui valorise les produits typiques traditionnels pour les populations locales et atypiques pour nos sociétés occidentales. Elle s'oppose aux effets dégradants de la culture du fast-food qui standardisent les saveurs, en remettant au goût du jour les produits des terroirs ne pouvant avoir accès au marché mondial.

International Analog Forestry Network (32 membres, dans 32 pays), est un réseau international qui promeut la bio diversité et la restauration des écosystèmes d'origine, par l'application des méthodes de la Sylviculture Analogue (Analog Forestry) propriétaire du référentiel FGPIC.

GUAYAPI est membre administrateur de l'IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements) – le groupement mondial des acteurs des produits biologiques.

Le Mouvement des Entreprises de la Nouvelle Economie représente l'ensemble des acteurs qui œuvrent pour une économe libérée des énergies fossiles et fissiles, connectée, au service du bien-être humain, et respectueuse de l'environnement.

La mission de Femmes 3000 consiste à promouvoir la place des femmes dans la vie publique, économique et sociale par la mise en valeur de leurs compétences et des projets qu'elles portent.

L'Association Professionnelle Française de la Cosmétique Ecologique et Biologique, dont GUAYAPI est membre administrateur, se compose de 390 membres.
Elle regroupe l'ensemble des acteurs de la filière : collectif des fournisseurs de matières premières et d'ingrédients, fabricants à façon, laboratoires cosmétiques et distributeurs. GUAYAPI est responsable de la commission éthique.

Avec plus de 250 adhérents, Synadiet est le syndicat national des compléments alimentaires. GUAYAPI, membre depuis 30 ans, valorise et promeut l'utilisation des plantes et de cueillette sauvages d'Amazonie et du Sri Lanka.

DES PRODUITS NATURELS & BIOLOGIQUES ISSUS DU COMMERCE EQUITABLE ET RESPECTANT LES ECOSYSTEMES

RECETTES SALÉES

Entrées & Salades

Salade de poulet à l'Urucum

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

2 cuillères à soupe d’huile d’olive
2 blancs de poulet
100g de salade de roquette
2 bouquets de coriandre fraîche
1 cuillères à café d’Urucum
1 pincée de sel aux épices
3 échalotes
2 cuillères à soupe de jus de citron bio
1 cuillère à café de vinaigre
balsamique

Préparation du poulet

Faire revenir le blanc de poulet coupé en morceaux pendant 10 minutes. Saupoudrer d’Urucum et remuer 4 à 5 minutes afin de bien colorer le poulet. Saler poivrer er réserver jusqu’à complet refroidissement.

Préparation de la salade

Hacher les 3 échalotes. Dans un saladier mettre la salade et les 3 échalotes hachées. Ciseler finement les 2 bouquets de coriandre et en réserver une bonne pincée pour la décoration finale. Rajouter le poulet froid et mélanger

Préparation de la sauce

Dans un bol mélanger vigoureusement l’huile d’argan et le citron avec un fouet. Rajouter le vinaigre balsamique et fouetter énergiquement. Verser la sauce dans un saladier. Servir dans de petites verrines et agrémenter du reste de coriandre.

Salade de feuilles de pois d'Angole

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

250g de feuilles de pois antillais (ambrevade)
25g d’oignon
25g de noix de coco râpée
Une pointe de sel
Une cuillère à café de jus de citron

Préparation

Couper les feuilles de pois antillais en morceaux. Couper l’oignon en petits morceaux. Mettre dans un mixeur les feuilles coupées, la noix de coco râpée et l’oignon. Et vous pouvez dresser !

Salade de roquette à la noix de coco rapée

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

250g de roquette
25g d’oignon
25g de noix de coco râpée
Une pointe de sel
Une cuillère à café de jus de citron
25g de tomates

Préparation

Couper les feuilles de roquette en morceaux. Couper les tomates en dés. Couper l’oignon en petits morceaux. Mettre au mixer les feuilles, la noix de coco râpée et l’oignon. Assaisonner le mélange avec du sel et du citron.

Salade tempérée de feuilles de pois chiche

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

250g de feuilles de pois chiche
25g d’oignon
25g de noix de coco râpée
Une pointe de sel
Une cuillère à café de jus de citron

Préparation

Couper les feuilles de pois antillais en morceaux. Couper l’oignon en petits morceaux. Mettre dans un mixeur les feuilles coupées, la noix de coco râpée et l’oignon. Mettre l’huile de noix de coco dans une casserole et faire bouillir. Ajouter le mélange. Assaisonner avec du citron et du sel.

Salade de feuilles de patate douce

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

250g de feuilles de patate douce
25g d’oignon
25g de noix de coco râpée
Une pointe de curcuma en poudre
Une pointe de sel
Une cuillère à soupe d’huile de noix de coco

Préparation

Couper les feuilles de patate douce en petits morceaux. Couper l’oignon finement.Mettre dans un mixer les feuilles coupées, la noix de coco râpée et l’oignon. Mettre l’huile de noix de coco dans une casserole et faire bouillir. Ajouter le mélange et laisser cuire.

Coeur d'artichaut au curry

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

500g de cœurs d’artichaut
25g d’ail
25g d’oignon
Quelques feuilles de curry
Quelques feuilles de pandanus
Une pointe de curcuma en poudre
½ cuillère à café de graines de moutarde
Une pointe de cannelle en poudre
Une cuillère à soupe d’huile de coco
100g de noix de coco râpée
Une pointe de poivre moulu
200ml d’eau

Préparation

Retirer la peau du fruit. Couper la chair en petits morceaux. Couper l’oignon et l’ail en petits morceaux. Mettre l’huile de noix de coco dans une casserole et faire bouillir. Ajouter l’ail et les graines de moutarde, puis faire frire le tout. Ajouter le fruit, l’oignon, la tomate, le pandanus, les feuilles de curry, la cannelle, le curry en poudre, la noix de coco râpée, le curcuma et l’eau, puis laisser cuire.

RECETTES SALÉES

Plats de résistance

Kurakkan à l'Urucum

Pour 6 personnes
Temps de préparation : 1 heure 30 minutes

Ingrédients

450g de Kurukkan
2 cuillères à café d’Urucum
1 oignon
2 échalotes
2 gousses d’ail
2 mangues
Curry
Poivre noir
1 cuillère à soupe de sirop de fruit de la Passion

Préparation

Faire cuire le Kurakkan (45 minutes à l'eau bouillante). Ajouter deux cuillères à café d’Urucum pour apporter à votre plat tous les bienfaits des bétacarotènes et y apporter une couleur exotique. Faire doucement dorer un oignon, deux échalotes et deux gousses d’ail , pelées et émincées dans un soupçon de beurre. Y incorporer des lamelles de mangue, prélevées dans des fruits fermes, préalablement pelés. Saupoudrer de curry et de grains de poivre noir pour pimenter le tout. Laisser doucement compoter à feu doux, en ajoutant un peu d’eau si besoin pour en conserver l’onctuosité. Accentuer le fruité de la préparation en ajoutant un filet de sirop de fruit de la Passion en fin de cuisson. Présenter le Kurukkan dans des bols individuels, nappé de sa compote mangue-curry encore chaude.

Curry de lentilles noires

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

250g de lentilles noires
25g d'ail
25g d'oignon
50g de tomate
Quelques feuilles de curry
Quelques feuilles de pandanus
Une pointe de curcuma en poudre
Une pointe de curry en poudre
½ cuillère à café de graines de moutarde
Une pointe de cannelle en poudre
Une cuillère à soupe d'huile de coco
200ml de lait de coco
Une pointe de sel
200 ml d'eau

Préparation

Laver des lentilles et les faire griller. Retirer la peau puis broyer les lentilles grillées. Couper l'oignon, l'ail et la tomate en petits morceaux. Mettre l'huile de noix de coco dans une casserole et faire bouillir. Y ajouter les graines de moutarde. Ensuite, ajouter les lentilles, le sel, l'ail, l'oignon, la tomate, le pandanus, les feuilles de curry, la cannelle, le curry en poudre et le curcuma, et faire frire le tout. Ajouter l'eau et faire bouillir. Quand toute l'eau s'est évaporée, ajouter le lait de coco et faire bouillir.

Lentilles corail au curry

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

250g de lentilles corail
25g d'oignons
Feuilles de curry
Sel (¼ cuillère à café)
Poudre de curcuma (¼ cuillère à café)
Poudre de curry (¼ cuillère à café)
100ml de lait de coco
100ml d'eau

Préparation

Laver des lentilles et les faire griller. Retirer la peau puis broyer les lentilles grillées. Couper l'oignon, l'ail et la tomate en petits morceaux. Mettre l'huile de noix de coco dans une casserole et faire bouillir. Y ajouter les graines de moutarde. Ensuite, ajouter les lentilles, le sel, l'ail, l'oignon, la tomate, le pandanus, les feuilles de curry, la cannelle, le curry en poudre et le curcuma, et faire frire le tout. Ajouter l'eau et faire bouillir. Quand toute l'eau s'est évaporée, ajouter le lait de coco et faire bouillir.

Curry de manioc

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

500g de manioc
½ cuillère à café de curry en poudre
Une pointe de curcuma en poudre
Quelques feuilles de curry
Quelques feuilles de Pandanus / Pandan
100ml de lait de coco
Une pointe de cannelle en poudre
200 ml d’eau

Préparation

Éplucher le manioc. Couper le manioc en petits morceaux et le laver. Mettre dans une casserole le manioc coupé, l’eau, le curry en poudre, le curcuma, le sel, les feuilles de curry, le pandanus et la cannelle. Quand le mélange arrive à ébullition, ajouter le lait de coco. Quand l’ébullition reprend, retirer la casserole du feu.

Carottes au curry

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

4 carottes
25g d'oignons
10g d'ail
Feuilles de curry
Sel (¼ cuillère à café)
Poivre (¼ cuillère à café)
Poudre de curcuma (¼ cuillère à café)
Poudre de curry (¼ cuillère à café)
Graines de moutarde
100ml de lait de coco

Préparation

Couper les carottes et oignons en morceaux. Chauffer de l'huile de coco dans une casserole et y faire frire les grains de moutardes et l'ail. Ensuite rajouter les carottes, les oignons, les feuilles de curry, la poudre de curry et de curcuma. Laisser frire, puis rajouter le lait de coco. Laisser bouillir.

Dahl de lentilles

Pour 5-6 personnes
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

200 gr de lentilles (Que vous aurez laissé tremper plusieurs heures, voir toute la nuit afin de permettre une meilleure digestibilité)
¼ d'oignons rouges
4 gousses d'ail
2 cuillères à café de gingembre râpé
2 cuillères à café de curry en poudre
1 cuillères à café de curcuma en poudre
1 cuillères à café de piment moulu
1 petit bâton de cannelle
2-3 cuillères à soupe d'huile de coco
20 cl de lait de coco
1 c à café de sel fin

Préparation

Rincer les lentilles, les égoutter et placez-les dans un grand bol avec l'oignon rouge que vous aurez émincé, ajouter toutes les épices. Dans une sauteuse, ajouter l'huile de coco et faites revenir du gingembre râpé, 1 gousse d'ail hachée, le bâton de cannelle.Verser le contenu du saladier dans la sauteuse avec 25 cl d'eau et faites mijoter la préparation pendant 10 min à couvert. Ajouter le lait de coco avec 30 cl d'eau et avec 1. à café de sel et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes sans couvrir. Servir chaud ou froid avec du riz.

Pol Roti, la galette Sri-Lankais au rapé de coco

Pour une douzaine de pol roti
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

150 g de farine de Kurakkan
50 gr de farine d'épeautre
15 gr de farine de coco
200 g de noix de coco râpée (sèche ou fraîche)
Une ½ cuillères à café de sel
De l’eau ou du lait de coco
Quelques gouttes d’huile de coco

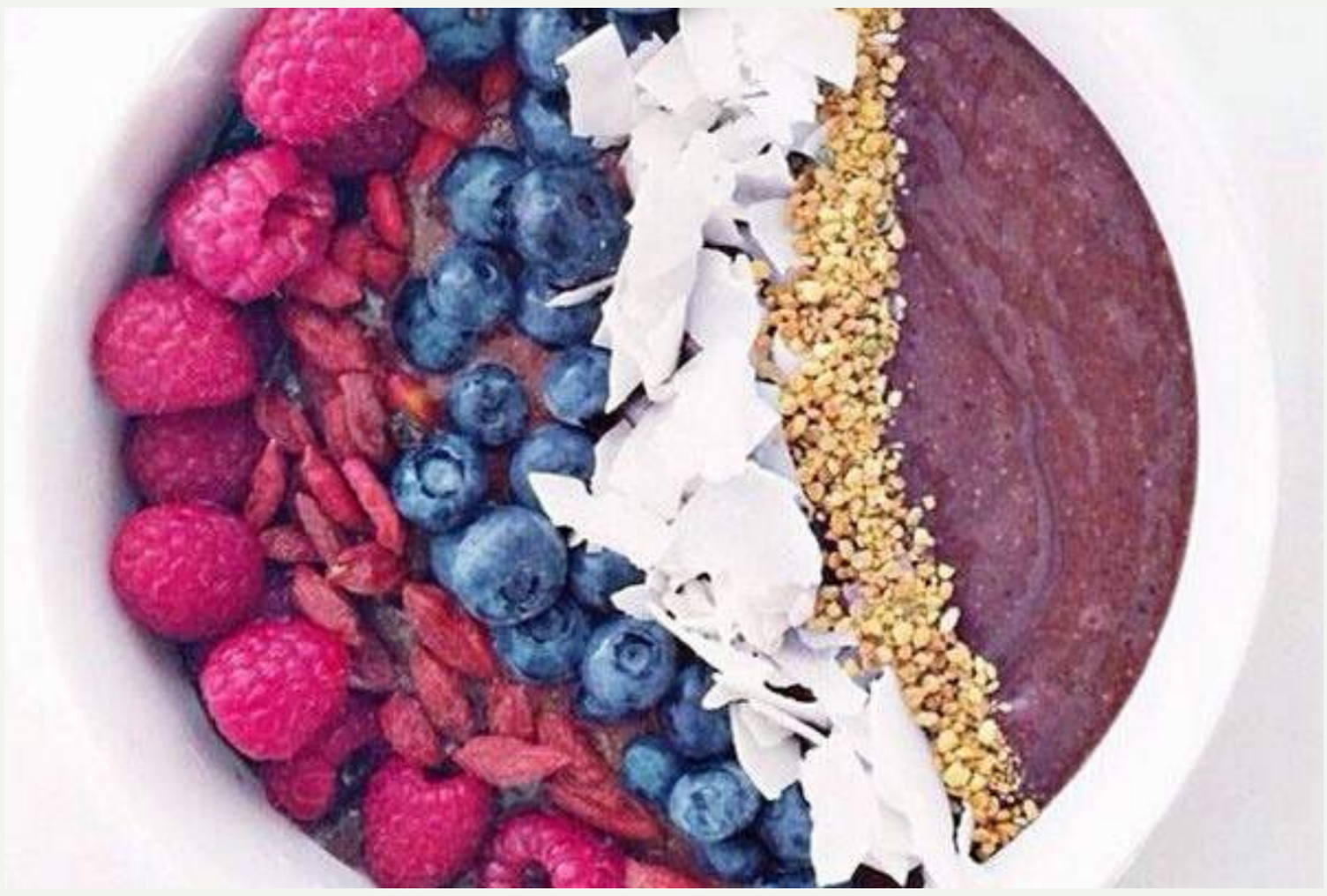
Préparation

Mélanger les ingrédients en ajoutant l’eau petit à petit jusqu’à l’obtention d’une pâte assez dense mais pas trop sèche, comme une pâte à modeler. Poser un torchon sur le saladier et laisser reposer 5 à 10 minutes. Former des boulettes de la taille d’une grosse balle de golf et les écraser à la main ou avec un rouleau sur le plan de travail pour former des galettes d’environ 3-4 mm (faites les plus ou moins fines selon votre goût : épaisses elles seront plus moelleuses, fines plus croustillantes). Dans une poêle anti adhésive ou en fonte, faire fondre une toute petite goutte d’huile de coco et faire cuire les galettes jusqu’à ce qu’elles soient à peine dorées, les retourner avec une spatule et cuire l’autre face, soit environ 8 minutes (selon l’épaisseur). Servir chaud ou tiède avec un dahl de lentilles ou autre.

RECETTES SUCRÉES

Desserts

Velouté Guay'Açaï



Pour un bol
Temps de préparation : 10 minutes

Velouté :

1 banane coupée en rondelles
½ tasse d'ananas
¼ tasse de jus de pomme
¼ de tasse de lait de coco
½ tasse de myrtilles
½ tasse de fraises tranchées

Mixer tous les ingrédients ensemble

Garniture :

1 banane, tranché
Myrtilles, framboises, ...
1/8 tasse de noix de coco râpée
¼ tasse de granola
Graines de Chia, comme désiré
Sève de kitul comme désiré
2 c.c d'Açai

Kiribath, le riz au lait de coco Sri Lankais

Le Kiribath est une recette de base du petit déjeuner des foyers Sri Lankais. Elle est préparée avec du riz et du lait de coco et servie avec des accompagnements pouvant varier.

Très doux, il peut être associé à une préparation épicé, pour un contraste de saveurs.

- Pour 200 g (ou environ 1 cup) de riz, prévoir 20 cL de lait de coco (proportions approximatives). Ici environ 2 tasses de riz pour 2 personnes.

- Cuire le riz comme vous en avez l'habitude. Lorsque la cuisson est bonne (il doit être encore légèrement ferme et avoir une bonne tenue), ajouter le lait de coco et un peu de sel et bien mélanger. Laisser frémir à feu doux et à couvert jusqu'à ce que le lait de coco soit absorbé.

- Verser ensuite dans un plat (un moule à tarte en silicone, pour pouvoir démouler facilement convient) sur une épaisseur de 2/3 cm et bien tasser avec une cuillère.

Ananas surprise à la sève de Kitul

Pour 6 personnes

Ingrédiants

3 ananas
3 cuillères à soupe de Sève de Kitul
Beurre demi-sel

Préparation

Couper les ananas en deux dans le sens de la longueur. Vider l'intérieur en un seul bloc. Couper le fruit en morceaux. Faire chauffer le beurre demi-sel dans la poêle et ajouter les morceaux d'ananas. Faire légèrement dorer et ajouter la Sève de Kitul pour caraméliser. Retirer du feu et disposer dans les « coques » d'ananas. Vous pouvez ajouter une boule de glace, quelques fruits ou de la menthe ciselée.

Terrine de chocolat à la Stevia

Pour 6 personnes
Temps de préparation : 20 minutes
Repos : 2 heures minimum

Ingrédiants

20cl de crème liquide
Chocolat noir ou au Lait , 2 tablettes
1 cuillère à café de Stévia
Agar (Liant, gélifiant végétal) 1 cuillère à café rase

Préparation

Faire chauffer la crème. Ajouter l'Agar jusqu'à légère ébullition. Hors du feu, ajouter le chocolat, en morceaux, et une cuillère à café de Stévia. Bien mélanger puis verser dans la barquette. Laisser refroidir 15 minutes à température ambiante, puis placer au minimum 2 heures au réfrigérateur.

Mousse au chocolat aux zestes d'orange et Stevia

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 20 minutes
Repos : 4 heures minimum

Ingrédiants

6 œufs
300g de chocolat pâtissier à 70% de cacao
2 cuillères rases a café de Stévia en poudre
Quelques zestes d’orange
1 pincée de sel

Préparation

Faire fondre le chocolat au bain marie. Ajouter la pincée de sel aux blancs d’œufs et les battre jusqu’à ce qu’ils soient bien fermes. Mélanger les 6 jaunes d’œuf et le chocolat pour ajouter la poudre de Stévia et les zestes d’orange.Incorporer petit à petit les blancs en neige à la préparation chocolatée. Verser dans des ramequins. Conserver au frais au moins 4 heures et jusqu’au moment de servir.

Cake aux poires parfumées à la Cardamome

Pour 6 personnes
Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédiants

150g de farine d’épeautre
70g de sucre complet
3 œufs
Levure
3 belles poires mûres
3 cuillères à soupe d’huile ou 70g de beurre
6 gousses de cardamome verte

Préparation

Battre les œufs et le sucre complet jusqu’à ce que le mélange double de volume. Ajouter la farine et une cuillère à café de levure. Puis l’huile et les 6 gousses de cardamome. Préchauffer le four à 180° (th.6). Peler les poires et couper-les en lamelles. Ajouter-les à la préparation. Remplir un moule à cake ou des moules individuels. Enfourner pour 25 à 40 minutes. Attendre 5 minutes avant de démouler.

Gratin de bananes nappées de sève de Kitul

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédiants

4 bananes pas trop mûres
1 verre de lait de coco
½ verre de sirop de fruit de la passion
¼ de verre de Sève de Kitul

Préparation

Couper les bananes en deux et placer-les dans le plat. Dans le saladier, délayer un verre de lait de coco et le demi verre de sirop de fruit de la passion, puis verser le tout sur les bananes. Napper de Sève de Kitul. Mettre au four thermostat 7-8 (170°) pour gratiner, pendant 15 à 20 minutes. Vous pouvez également faire flamber les bananes avec du Rack, un alcool de coco traditionnel sri lankais.

Chantilly au café et à la sève de Kitul

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédiants

1 dose de café type « expresso »
Crème liquide
Sève de Kitul

Préparation

Disposer le siphon 1 heure au congélateur. Préparer un « expresso » et le laisser refroidir (30 minutes). Remplir le siphon avec le café, de la crème liquide et une cuillère à soupe de Sève de Kitul. Bien secouer, mélanger et agrémenter la tasse au dernier moment.

Biscuits prunes et Warana

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédiants

300g de pruneaux sans noyaux
200g de flocons d’avoine
60g de beurre
Warana
Sève de Kitul
Cannelle
Piment
Pâte Feuilletée

Préparation

Préchauffer le four à 180°. Mélanger les 300 grammes de pruneaux sans noyau, les 200 grammes de flocons d’avoine, les 60 grammes de beurre, une cuillère à café et demi de Warana, 125 grammes de Sève de Kitul, de la canelle, un peu de piment. Déposer le tout dans le moule avec une cuillère de pâte. Enfourner pour 20 minutes.

Gateau aux noix et fruit de la Passion

Pour 6 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédiants

150ml de sève de Kitul
2 œufs
200g de cerneaux de noix
Sirop de fruit de la Passion

Préparation

Dans le saladier, mélanger les 150mL de Sève de Kitul et les 2 œufs, entiers. Incorporer les 200 grammes de cerneaux de noix et 3 cuillères à soupe de sirop de fruit de la Passion. Verser le tout dans un plat et mettre au four thermostat 8 (180°) pendant 35 à 40 minutes. Vous pouvez accompagner ce gâteau avec du sirop de fruit de la Passion dilué dans de l'eau bien fraîche et de la glace pilée.

Compote pomme cannelle

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédiants

5 pommes reinettes
½ cuillère à café de Stévia
½ à café de cannelle en poudre

Préparation

Éplucher et découper les pommes reinettes en quartiers. Saupoudrer les de cannelle et de Stévia. Disposer le tout dans une cocotte à fond épais à l'étouffée.

Watalapa à la Sève de Kitul

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédiants

3 œufs
¼ de litre de lait de riz
200 mL de lait de coco
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
3 cuillères à soupe de Sève de Kitul
3 clous de girofle
2 gousses de cardamome

Préparation

Préchauffer le four à 180°. Verser les laits et riz de coco bio dans une casserole et porter à ébullition. Battre les œufs en omelette, puis incorporer les 3 cuillères à soupe de Sève de Kitul et les 3 cuillères à soupe de noix de coco, les clous de girofle et la cardamome préalablement pilée au mortier. Verser les laits chauds sur cette préparation. Verser le tout dans un plat et placer le tout pendant 30 minutes au four. Laisser refroidir à température ambiante, puis placer au moins 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

Glace à la sève de Kitul & noix de cajou camarélisées

Pour 6 personnes
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédiants

50cl de lait d’amande
3 cuillères à soupe de purée d’amande blanche
5 cuillères à soupe de Sève de Kitul
40 g de noix de cajou non salées

Préparation

Mettez toutes les noix dans une casserole et les faire chauffer légèrement à feu moyen afin de les torréfier. Ajoutez 1 cuillère à soupe de Sève de Kitul et remuez. Lorsque le sirop a caramélisé autour des noix, posez-les sur du papier sulfurisé, en les séparant les unes des autres et laissez refroidir. Hachez-les grossièrement à l’aide du mortier et pilon. La moitié des noix de cajou caramélisées sera pour la confection de la glace et l’autre moitié servira pour la décoration.

Mélangez au fouet le lait d’amande avec la purée d’amande et 4 cuillères à soupe de Sève de Kitul.Versez dans la sorbetière et laissez prendre le temps conseillé par le fabricant de l’appareil. Versez le mélange dans un récipient hermétique puis incorporez la moitié des noix de cajou caramélisées. Laissez prendre au congélateur pendant au moins 5 heures.Sortir la glace du congélateur environ 15 minutes avant de la servir. Faites des boules avec votre cuillère à glace et décorez les avant de servir avec le reste de noix de cajou caramélisées.

Boissons froides

Jus Guayapi

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants

2 bananes
2 à 4 abricots
1 poire
2 cuillère à soupe de sirop fruit de la Passion
½ verre de lait de coco
½ verre lait de riz ou lait d’amandes
1 cuillère à café de Warana
1 cuillère à café d'Açai
1 verre de glaçons

Préparation

Mixer tous les ingrédients ensembles jusqu’à obtenir une boisson crémeuse.

Punch dynamisant

Pour 3 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants & préparation

Incorporer dans un broc, ½ verre de sirop de Warana, ½ verre de sirop de fruit de la Passion, et 4 verres d’eau.

Ajouter des glaçons et mixer le tout dans une centrifugeuse.

Punch des enfants

Pour 3 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants & préparation

Couper en petits dés 2 pêches, 500g de raisin et 1 pomme. Dans un shaker verser 4 cuillères à soupe de sirop de Warana et un verre de sirop de fruit de la Passion. Ajouter de la glace pilée. Incorporer les fruits en mélangeant le tout. Peut servir dans un saladier avec d'autres variétés de fruits.

Cocktail défense, Acérola et Canna Sauvage

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Cocktail énergisant et purifiant, riche en antioxydant, en vitamines et minéraux. Consommé quotidiennement, il permet de renforcer le système immunitaire.

Ingrédiants

2 betteraves
2 carottes
2 pommes
1 bouquet de persil
2 abricots secs
Acérola
Canna Sauvage

Préparation

Après les avoir rapidement lavés à l'eau fraîche, passer les fruits et les légumes à la centrifugeuse. Prélever un peu de jus pour dissoudre l'Acérola et la Canna sauvage. Consommer rapidement pour profiter de ses bienfaits.

Warana gourmand

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants

0,2L de lait
1 banane
Warana
Crème fraîche
Huile de ferment de blé
Miel
Chocolat

Préparation

Mixer la banane avec les 0,2 litre de lait, une cuillère à café de Warana, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, un peu d'huile de ferment de blé, du miel. Servir avec des copeaux de chocolat.

Nectar anti-oxydant

Pour 3 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants

½ de lait d’amandes
1 cuillère à café d’Açaï
1 banane

Préparation

Mixer le tout et déguster bien frais.

Jus vitaminé au Camu Camu

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants

10 cl de lait de coco
80 cl de jus d’ananas
1 banane
1 cc de Camu Camu

Préparation

Mixer le tout et déguster bien frais.

Punch insolite

Pour 3 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants & préparation

Bien mélanger ensemble 1/4 de litre d'eau, 1/4 de sirop de fruit de la Passion, 1 cuillère à soupe de citron, 1 verre de sirop de Warana, 1 verre de vin blanc, 2 cuillères à soupe de Whisky. Couper 1 pomme en petits dés et préparer de la glace pilée que vous ajouterez au mélange au moment de servir.

Cocktail force

Pour 1 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants & préparation

Mélanger une cuillère à café de Sirop de Warana, une cuillère à café de sirop de fruit de la Passion, et une dose de Whisky. Compléter par de l’eau de coco glacée.

Cocktail vitaminé au Warana

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédiants

2 carottes
3 tomates
½ pomme
1 pêche
Sirop de Warana

Préparation

Couper en petits morceaux les 2 carottes, les 3 tomates après les avoir évidées, la demi pomme et la pêche. Mettre le tout dans une centrifugeuse puis y ajouter un verre d'eau glacée et un demi verre de sirop de Warana. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Cocktail vitaminé au Warana

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédiants

50cl de lait d’amande
1 à 2 bananes
Poire
2 cuillères à soupe de Sève de Kitul
Tecoma Adenopylla (Lapacho)
Warana

Préparation

Couper en petits morceaux les 2 carottes, les 3 tomates après les avoir évidées, la demi pomme et la pêche. Mettre le tout dans une centrifugeuse puis y ajouter un verre d’eau glacée et un demi verre de sirop de Warana. Mixer le tout jusqu’à l’obtention d’un mélange homogène.

Boissons chaudes

Chocolat chaud saupoudré de Warana

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédiants

100g de chocolat au lait
500 ml de lait d’amande, de riz, de soja ou de lait entier bio
2 cuillères à café de Warana (Guarana des terres d’origine) en poudre

Préparation

Mettre les carrés de chocolat à fondre dans une casserole puis ajouter le lait. Laisser chauffer à feu doux. Lorsque le lait est chaud, remuer délicatement avec une cuillère en bois. Remplir chaque tasse de cette préparation. Saupoudrer d’une cuillère à café de Warana.

Lait d'or

Le "lait d'or", aussi nommé Golden Milk ou encore Turmeric Latte, est une magnifique illustration de la quête de naturalité Ayurvédique et de bien-être.

Cette boisson traditionnelle est très en vogue : c'est le breuvage fétiche des yogis et plus généralement de tous ceux qui souhaitent adopter un mode de vie sain, se faire plaisir, tout en s'ouvrant aux autres cultures. Réconfortante et gourmande, elle met en plus à l'honneur le curcuma, épice aux multiples atouts pour la santé.

Ingrédiants pour 1 personne

15 cl de lait
1 cuillère à soupe de curcuma en poudre
1 cuillère à café de gingembre moulu
1 cuillère à café de sirop de Kitul
Du poivre noir moulu

Préparation

Dans une casserole, mélanger le curcuma et le gingembre dans le lait, jusqu'à l'obtention d'une pate lisse et homogène. Retirer du feu juste à ébullition, ajouter le poivre et la sève de Kitul. Servir et boire chaud.

5 TRÉSORS DE LA NATURE POUR ENCHANTER LES PAPILLES

Le Warana des Indiens Satere Mawé

Plante emblématique de GUAYAPI, le Warana (Guarana des Terres d'Origine) est le trésor mythique des Indiens Sateré Mawé. Ce fruit d'Amazonie brésilienne exerce une action dynamisante au niveau intellectuel et physique.

Son goût aiguise les sens et sublime les saveurs des aliments auxquels il est associé. Le Warana des Indiens Sateré Mawé a été élu "Sentinelle" par le mouvement Slow Food.

Le Warana distribué par GUAYAPI ne peut en aucun cas être comparé aux multitudes de qualité de Warana existant au Brésil.

Les Indiens Sateré Mawé sont historiquement les seuls à posséder le savoir faire ancestral et sont les inventeurs de la technique de domestication du Warana dans le cadre des rituels qui leur sont propres, leur permettant de gérer leur patrimoine naturel et culturel dans le plus grand respect des traditions.

Cuisiné à feux doux sur des fours en argile, selon un rituel traditionnel ancestral, le Warana, puissant dynamisant, conserve toutes ses propriétés sans provoquer d’excitation ou de troubles pour l’organisme.

Le Warana est décrit par les œnologues avec l’amertume du pissenlit et la consistance de la châtaigne. Il aiguise les sens comme savent le faire les goûts anciens, et potentialise les vertus des aliments auxquels il est associé.

- Origine : Amazonie Brésilienne

- Partie utilisée : noyau du fruit.
- Présentation : en poudre, bâton ou graines
- Ses meilleurs accords : en cocktail de fruits frais (pomme, banane, etc.) ou de fruits rouges - en vinaigrette associé à de l'huile de noix, de l'huile d'olive, - pour enrober en saupoudrage le chocolat ou le tiramisu, ...
- Sa couleur est beige, légèrement rosée
- La première odeur est plutôt légère et piquante avec un fond qui rappelle la terre
- Les saveurs du produits mettent en avant une amertume maîtrisée, fine et élégante, avec de subtiles notes rafraîchissantes fumées qui enchantent les papilles

Le Camu Camu

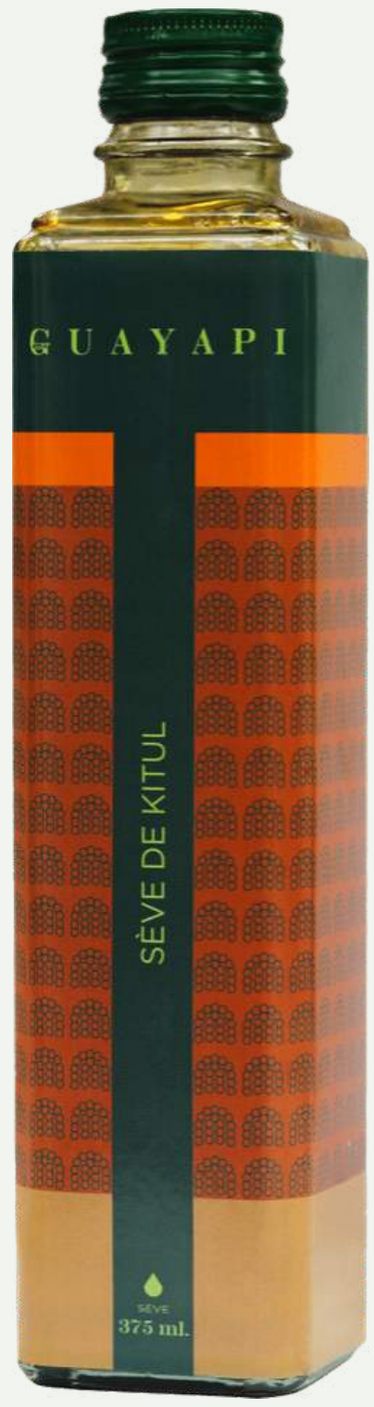
Issu de la cueillette sauvage par la tribu des Indiens Shipibos de l'Ucayali péruvien, le Camu Camu sélectionné par Guayapi est une baie particulièrement concentrée en vitamine C (17g de vitamine C pour 100g de poude de Camu Camu), en vitamines B1, B2, B3 et E.

Ce produit est ainsi un excellent tonifiant ; son goût riche et authentique en fait un condiment complexe.

- Origine : Pérou

- Il se présente sous forme d'une fine poudre à la teinte brune et aux reflets roses
- Son odeur est gourmande et fruité rappelant le pain d'épices avec une touche d'orange amère
- La bouche est franche, les saveurs sont marquées par une acidité intense, fondue dans des notes d'agrumes (pamplemousse)
- Le Camu Camu peut servir de colorant alimentaire pour obtenir des teintes beiges rosées

La Sève de Kitul



Élue "Arche du Goût" par le mouvement Slow Food, la Sève de Kitul est un produit d'exception. Elle provient de la tige de la fleur de kitul, Caryota Urens, un palmier avec des grandes et belles fleurs des plateaux montagneux du Sri Lanka.

Elle contient la même quantité de fructose, glucose et saccharose. La présence simultanée et en petites quantités de ces trois sucres est un phénomène rare dans le règne végétal, ce qui confère à la Sève de Kitul cette action de sucre inverti non stockée par le corps, en sus d'un Index Glycémique bas (48).

La Sève de Kitul supporte parfaitement les cuissons jusqu'à 200°C.

- Origine : Sri Lanka

- Produit liquide, ambré et onctueux
- Son odeur est douce, subtilement vinaigrée et très légèrement fumée
- Ses saveurs se caractérisent par des arômes de caramel aux notes épicées
- Par sa couleur et son goût très gourmand, la Sève de Kitul séduit petits et grands. Un excellent moyen de supprimer le sucre blanc dès l'enfance.

L'Urucum

Cette plante, appelée aussi rocouyer ou roucou, est unpuissant anti-oxydant naturel grâce à sa richesse en bixine, une molécule qui s’apparente à la béta- carotène : il contient 100 fois plus de bixine que la carotte ne contient de béta-carotène.

Il contient également de nombreux oligo-éléments comme le zinc, le magnésium, le sélénium, et le cuivre.

Sa teinte safranée et sa saveur subtile, très légèrement carottée, raviront les palais les plus gourmands.

Lorsque les portugais sont arrivés sur le territoire brésilien et ont pénétré l’Amazonie, ils ont constaté que les Indiens étaient enduits d’une poudre rouge afin de se protéger du soleil et des moustiques !

Il s’agissait en fait de l’Urucum.

La dénomination « Peaux Rouges » est issue de cette rencontre. L'Urucum est ainsi un très bon produit pour préparer sa peau au soleil.

- Origine : Amazonie Brésilienne

- Partie utilisée : graines du fruit

- Présentation : en poudre, ou graines

- Ses meilleurs accords : à utiliser en condiment pour agrémenter vos plats (viande blanche, céréales...)

- Sa couleur est rouge brique

- Une odeur à la fois poivrée et légèrement mentholée

- Ses saveurs contiennent des notes safranées et de grains de moutarde très caractéristiques

La Stévia (KA'A HEÊ)

Autorisé comme complément alimentaire depuis juillet 2017

La Stévia est une plante médicinale originaire des contreforts de la forêt atlantique au Paraguay. Les Indiens Guarani ont découvert ses vertus antibactériennes, désinfectantes et antidiabétiques il y a des siècles, puis les Praguayens l'ont mise en culture.

Dans les années 1950, le Japon initia des cultures de la plante en Chine afin d'offrir des alternatives au sucre, et plus tard, à l'aspartame. La Chine et la Malaisie représentent ainsi aujourd'hui 90% de la population mondiale de la Stévia (éstimée à 90 000 tonnes annuelles).

L'aspartame fut découverte dans les années 1970 par un laboratoire nord-américain, Searle, qui fut ensuite dirigé un temps par Donald Rumsfeld, un proche de la famille Bush qui revendra cette entreprise à Monsento en 1965. Or, l'aspartame est aujourd'hui considérée comme cancérogène.

Claudie Ravel accompagnée de Myriam et Candido Ozuna, producteurs de Stévia

- Origine : Paraguay

- Au pouvoir naturel sucrant, la Stévia sucre 15 fois plus que le sucre traditionnel

- Produit conseillé en cas de régime alimentaire pour les personnes ne pouvant consommer du sucre

- Une saveur similaire à celle de la réglisse

- Produit issu du commerce équitable avec les population autochtones de sa terre d'origine

- Guayapi respecte ainsi le Protocole de Nagoya de la Convention sur la Diversité Biologique sur le partage des avantages liés à la biodiversité

CES CHEFS QUI PARLENT DE NOUS

Michel Bras, le chef étoilé de Laguiole

Michel Bras qui cuisine pour Guayapi, 2013

Ce dernier met en scène des plantes précieuses pour créer des alliances gustatives. Il a concocté plusieurs recettes à base de Guarana comme des navets saupoudrés de Guarana ou encore des sorbets de lentilles au Guarana et sève de Kitul. Selon lui, l'amertume du Guarana apporte élégance et légèreté. Il compense le côté écoeurant de certains produits. Par ailleurs, c'est un bon substituant au poivre.

Olivier Roellinger, l'étoilé des épices

Source : Étonnants Voyageurs

Partenaire du mouvement Slow Food, de l'association Relais & Chateaux et fidèle client de Guayapi, ce grand cuisinier prône les valeurs de la protection de la biodiversité, de la valorisation des traditions locales, et de la rémunération des producteurs au juste prix.

Pierre Gagnaire, le chef aux 16 étoiles

Photographe : Christian Berg

Pierre Gagnaire a élaoré, pour son restaurant situé au 6 rue Balzac, Paris 8, une recette de veau alliant sève de kitul et Guarana. Il a ainsi ajouté à sa carte un Grenadin de veau fermier badigonné de sève de kitul, poivre de Malabar et herbe à curry - le sautoir est déglacé de Moscato d'Asti à l'angostura ; déclinaison de poivrons. Le tout accompagné de noix de ris de veau dorée, petit épeautre aux girolles, avec une oreille en crapaudine et poireaux croustillants aux saveurs de Guarana et de réglisse.

GUAYAPI

Siège Social

55 rue Traversière
75012 Paris
01 43 46 52 43

Show Room / Boutique

73 rue de Charenton
75012 Paris
01 43 46 14 69

info@guayapi.com
www.guayapi.com