

GUAYAPI

LIVRET GASTRONOMIQUE



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



DÉCOUVREZ - DÉGUSTEZ

SOMMAIRE

Avant-propos.....	4
Ces chefs qui parlent de nous.....	7
Entrées et salades.....	8
Plats de résistance.....	15
Recettes sucrées.....	24
Boissons & cocktails.....	40
Des trésors de la nature pour enchanter les papilles....	57



GUAYAPI

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

Crédit Photo : GUAYAPI



Claudie Ravel
Fondatrice & Directrice Générale
de GUAYAPI

Fondée en 1990, GUAYAPI bâtit des filières équitables avec les peuples autochtones pour des produits biologiques, issus de biodiversité et de Commerce Équitable. Ce sont des plantes singulières pour leur goût, leurs textures, riches de propriétés physiologiques et nutritives.

Le projet

GUAYAPI, avec toute son énergie, œuvre depuis 30 ans à la reconnaissance et 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." - Claudie Ravel

Comment ?

GUAYAPI source des végétaux riches de qualités gustatives et remarquables pour leurs histoires, aux vertus physiologiques emblématiques en Amazonie, dans les Andes péruviennes, au Paraguay, au Sri Lanka, singulières en Europe, et les proposent sous forme d'épicerie fine et de superaliments.

Membre administrateur de **Commerce Équitable France (CEF)**, GUAYAPI articule la démarche du respect des producteurs à la force de leur travail, original, sur des aliments uniques et authentiques. Membre de l'**IAFN (International Analog Forestry Network - le Réseau International des Forêts Analogues)** et de l'**IFOAM (International Federation of Organic Agricultural Movements - la Fédération internationale des mouvements d'agriculture biologique)**, GUAYAPI source des produits rares et de hautes qualités en participant à la restauration et à la préservation des écosystèmes.

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

CERTIFICATIONS & APPARTENANCES

• CERTIFICATIONS



Forest Garden Product (Produits des Jardins Forestiers) est un organisme certificateur international opérant en Amazonie, au Brésil, au Pérou, en Équateur, 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 biodiversifié, tenant compte de critères sociaux, des critères bien plus exigeants que ceux du bio. FGP est accrédité comme organisme de certification biologique.



L'agriculture biologique est l'un des critères de base dont bénéficie aussi GUAYAPI.



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, découvreur et fils de cette plante, selon la légende.

• APPARTENANCES



GUAYAPI est membre administrateur de Commerce Équitable France, qui représente un véritable acteur au sein du réseau du commerce équitable. 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 standardise les saveurs, en remettant au goût du jour les produits des terroirs ne pouvant avoir accès au marché mondial.



International Analog Forestry Network (le Réseau International des Forêts Analogues) est un réseau qui promeut la biodiversité et la restauration des écosystèmes d'origine, par l'application des méthodes de la Forêt Analogue (Analog Forestry) propriétaire du référentiel FGPIIC.



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 Économie représente l'ensemble des acteurs qui œuvrent pour une économie 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 rendre visible et 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 Écologique et Biologique, dont GUAYAPI est membre administrateur. 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.



Syndicat national des compléments alimentaires. GUAYAPI, membre depuis 30 ans, valorise et promeut l'utilisation des plantes et les cueillettes sauvages d'Amazonie et du Sri Lanka.

CES CHEFS QUI PARLENT DE NOUS

Michel Bras, le chef étoilé de Laguiole

Crédit Photo : GUAYAPI



Michel Bras qui cuisine pour GUAYAPI, 2013

Michel Bras met en scène des plantes précieuses pour créer des alliances gustatives. Il a concocté plusieurs recettes à base de Guarana comme des coquilles Saint-Jacques saupoudrées de Guarana ou encore des sorbets de lentilles au Guarana et à la sève de Kitul. Selon lui, l'amertume du Guarana apporte élégance et légèreté. Il compense le côté écœurant de certains produits. Par ailleurs, c'est un bon substitut au poivre.

Olivier Roellinger, l'étoilé des épices



La famille Roellinger sur le stand Guayapi à la rencontre Terra Madre 2018

Partenaire du mouvement Slow Food, de l'association Relais & Châteaux 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



Pierre Gagnaire avec Claudie Ravel au salon Omnivore en 2021

Pierre Gagnaire a élaboré, pour son restaurant Paris 8 (6 rue Balzac), une recette de veau alliant sève de kitul et Guarana. Il a ainsi ajouté à sa carte un Grenadin de veau fermier badigeonné 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.

G U A Y A P I

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 de coco GUAYAPI
2 blancs de poulet
100g de salade de roquette
2 bouquets de coriandre fraîche / quelques graines de coriandre GUAYAPI
1 cuillère à café d'Urucum GUAYAPI
1 pincée de sel aux épices (cardamome, coriandre, curcuma GUAYAPI)
3 échalotes
2 cuillères à soupe de jus de citron bio
1 cuillère à café de vinaigre de Cidre / vinaigre de Kitul GUAYAPI

Préparation du poulet

Faire revenir le blanc de poulet coupé en morceaux avec les épices. Saupoudrer d'Urucum et remuer 4 à 5 minutes afin de bien colorer le poulet. Saler, poivrer et 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 de coco et le citron avec un fouet. Rajouter le vinaigre 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



Le pois d'Angole est une espèce de plante vivace de la famille des Fabaceae. Aussi connu sous les noms de pois cajan, pois-congo et ambrevade en français, ou pwa di bwa en créole Guadeloupéen, le pois d'Angole est une légumineuse vivace à graine cultivée en agriculture pluviale dans les régions tropicales semi-arides.

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

250g de feuilles de pois d'Angole

25g d'échalotes

25g de noix de coco râpée

1 pointe de sel et de poivre GUAYAPI

1 cuillère à café de jus de citron

Préparation

Couper les feuilles de pois antillais en morceaux. Couper l'échalote en petits morceaux. Passer au mixeur les feuilles coupées, la noix de coco râpée et l'oignon. Et vous pouvez dresser !

Salade de roquette au râpé de coco



Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

250g de roquettes
25g d'échalotes
25g de noix de coco râpée
1 pointe de sel
1 cuillère à café de jus de citron
25g de tomates
1 cuillère à soupe d'huile de coco GUAYAPI

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 d'épinards



Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

250g de feuilles d'épinard
25g d'échalotes
25g de noix de coco râpée
1 pointe de sel
1 cuillère à café de jus de citron
1 cuillère à soupe d'huile de Sacha Inchi GUAYAPI

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. Ajouter l'huile de Sacha Inchi. Assaisonner avec du citron et du sel.

Salade de chou façon exotique



Pour 2 personnes
Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

250g de feuilles de choux
25g d'échalotes
25g de noix de coco râpée
1 pointe de curcuma en poudre GUAYAPI
1 pointe de sel et de poivre GUAYAPI
1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco GUAYAPI

Préparation

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

Cœur de palmier au curry



Pour 4 personnes
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

500g de cœurs de palmier
2 tomates
25g d'ail
25g d'échalotes
1 cuillère à café de curry en poudre GUAYAPI
1 pointe de curcuma en poudre GUAYAPI
½ cuillère à café de graines de moutarde
1 pointe de cannelle en poudre GUAYAPI
1 cuillère à soupe d'huile de coco GUAYAPI
100g de noix de coco râpée
1 pointe de poivre moulu GUAYAPI
200ml d'eau

Préparation

Retirer la peau du légume. Couper la chair en petits morceaux. Couper l'échalote 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 légume, l'échalote, la tomate, les feuilles de curry, la cannelle, le curry en poudre, la noix de coco râpée, le curcuma et l'eau, puis laisser cuire 20 minutes.

GUAYAPI

RECETTES SALÉES

Plats de résistance



Curry de lentilles noires



Pour 4 personnes
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

250g de lentilles noires de Saint-Flour
25g d'ail
25g d'échalotes
50g de tomate
Quelques feuilles de curry
1 pointe de curcuma en poudre GUAYAPI
1 pointe de curry en poudre GUAYAPI
½ cuillère à café de graines de moutarde
1 pointe de cannelle en poudre GUAYAPI
1 cuillère à soupe d'huile de coco GUAYAPI
200ml de lait de coco GUAYAPI
1 pointe de sel
200 ml d'eau

Préparation

Laver des lentilles et les faire griller, puis les broyer. Couper l'échalote, 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, 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'échalotes
2 tomates
Quelques feuilles de curry
Sel (¼ cuillère à café)
Poudre de curcuma (¼ cuillère à café) GUAYAPI
Poudre de curry (¼ cuillère à café) GUAYAPI
100ml de lait de coco GUAYAPI
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. Ensuite, ajouter les lentilles, le sel, l'ail, l'oignon, la tomate, 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 GUAYAPI
1 pointe de curcuma en poudre GUAYAPI
100ml de lait de coco GUAYAPI
1 pointe de cannelle en poudre GUAYAPI
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 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

Ingédients

4 carottes
25g d'échalotes
10g d'ail
¼ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre noir GUAYAPI
¼ cuillère à café de poudre de curcuma GUAYAPI
1 cuillère à soupe de poudre de curry GUAYAPI
Graines de moutarde
100ml de lait de coco GUAYAPI
Huile de coco GUAYAPI

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

200g de lentilles (que vous aurez laissé tremper plusieurs heures, voir toute la nuit afin de permettre une meilleure digestibilité)

1 échalote

4 gousses d'ail

2 cuillères à café de gingembre râpé GUAYAPI

2 cuillères à café de curry en poudre GUAYAPI

1 cuillère à café de curcuma en poudre GUAYAPI

1 cuillère à café de piment moulu

1 petit bâton de cannelle GUAYAPI

2-3 cuillères à soupe d'huile de coco GUAYAPI

20 cl de lait de coco GUAYAPI

1 cuillère à café de sel fin

Préparation

Rincer les lentilles, les égoutter et les placer dans un grand bol avec l'échalote que vous aurez émincé, ajouter toutes les épices. Dans une sauteuse, ajouter l'huile de coco et faites revenir du gingembre râpé, l'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 cuillère 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

150g de farine de Kurakkan GUAYAPI
50g de farine d'épeautre
15g de farine de coco GUAYAPI
200g de noix de coco râpée (sèche ou fraîche)
 $\frac{1}{2}$ cuillères à café de sel
De l'eau ou du lait de coco GUAYAPI
Quelques gouttes d'huile de coco GUAYAPI

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.

Poêlée de légumes d'été au kiri hodi-lait d'or et urucum



Pour 6 personnes
Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients

Pour la poêlée :
2 courgettes
150g d'haricots beurre
huile de Sacha Inchi GUAYAPI

Pour le tartare :
2 tomates
1 échalote
herbes fraîches
jus de citron
huile d'olive
sel
poivre GUAYAPI

Préparation

Faire sauter les légumes dans un peu d'huile d'olive. Détailler les tomates en dés, ciseler l'échalote, l'herbes fraîches, mélanger l'ensemble et assaisonner d'huile de Sacha Inchi, de jus de citron vert, sel et poivre. Dans un plat de service creux, verser le Kiri Hodi-Lait d'Or préalablement chauffé, disposer les légumes sautés et pour finir le tartare de tomates. Saupoudrer d'Urucum.

Guacamole à la Moringa



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

2 avocats murs
 Le jus d'1/2 citron vert
 1 tomate
 40g de blanc d'oignon de printemps ou
 oignon rouge
 Coriandre GUAYAPI
 1 à 2 piments de serrano
 2 c à c de poudre moringa
 Sel

Préparation

Ébouillanter la tomate une trentaine de secondes, la rafraîchir et la peler. Couper la tomate en petits dés après avoir ôté les graines. Hacher l'oignon blanc. Ôter le pédoncule des piments, retirer les graines et les découper en fins anneaux ou en petits dés. Couper les avocats en deux, retirer le noyau et les évider. Écraser grossièrement la pulpe des avocats à la fourchette avec la pulpe de tomates, les oignons émincés, la coriandre, les piments, la poudre de moringa, puis assaisonner de sel et de jus de citron.

Servir rapidement accompagnées de tortillas ou de tacos .

G U A Y A P I

RECETTES SUCRÉES

Desserts



Kiribath



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 également être associé à une préparation salée épicée, pour un contraste de saveurs.

Ingrédients

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

Préparation

Cuire le riz comme vous en avez l'habitude. Lorsque la cuisson est bonne (le riz 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.

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 GUAYAPI
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 cuillère à café d'Açaï

Ananas surprise à la sève de Kitul



Pour 6 personnes
Temps de préparation : 15 minutes

Ingédients

3 ananas
3 cuillères à soupe de Sève de Kitul GUAYAPI
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.

Mousse au chocolat aux zestes d'orange et Stevia



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

Ingrédients

6 œufs
300g de chocolat pâtissier à 70% de cacao
2 cuillères rases à café de Stevia en poudre GUAYAPI
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'œufs et le chocolat pour ajouter la poudre de Stevia 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

Ingrédients

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 les couper en lamelles. Les ajouter 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

Ingrédients

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

Préparation

Couper les bananes en deux et les placer 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

Ingrédients

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

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

Ingrédients

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

Préparation

Préchauffer le four à 180°. Mélanger les 300g de pruneaux sans noyau, les 200g de flocons d'avoine, les 60g de beurre, une cuillère à café et demi de Warana, 125g de Sève de Kitul, de la cannelle, 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

Ingrédients

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

Préparation

Dans le saladier, mélanger les 150mL de Sève de Kitul et les 2 œufs, entiers. Incorporer les 200g 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

Ingrédients

5 pommes reinettes
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café de Stévia GUAYAPI
 $\frac{1}{2}$ à café de cannelle en poudre GUAYAPI

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

Ingrédients

3 œufs
¾ de litre de lait de riz
200ml de lait de coco GUAYAPI
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
3 cuillères à soupe de Sève de Kitul GUAYAPI
3 clous de girofle
2 gousses de cardamome

Préparation

Préchauffer le four à 180°. Verser le lait de riz et lait 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 la casserole de lait chaud 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

Crédit Photo : Sophie Macheteau



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients

50cl de lait d'amande

3 cuillères à soupe de purée d'amande blanche

5 cuillères à soupe de Sève de Kitul GUAYAPI

40g de noix de cajou non salées GUAYAPI

Préparation

Mettre toutes les noix dans une casserole et les faire chauffer légèrement à feu moyen afin de les torrifier. Ajouter 1 cuillère à soupe de Sève de Kitul et remuer. Lorsque le sirop a caramélisé autour des noix, les poser sur du papier sulfurisé, en les séparant les unes des autres et laissez refroidir. Les hacher 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.

Mélanger au fouet le lait d'amande avec la purée d'amande et 4 cuillères à soupe de Sève de Kitul. Verser dans la sorbetière et laisser prendre le temps conseillé par le fabricant de l'appareil. Verser le mélange dans un récipient hermétique puis incorporer la moitié des noix de cajou caramélisées. Laisser 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.

Glace à la Lucuma

Crédit Photo : GUAYAPI



Pour 1 personne
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

- 1 banane congelée
- 1 cuillère à soupe de Lucuma GUAYAPI
- 1 cuillère à soupe d'éclats de fèves de Cacao cru
- 1 cuillère à café de Sève de Kitul GUAYAPI
- 1 cuillère à café d'Urucum en poudre GUAYAPI

Préparation

Mélanger tous les ingrédients énergiquement jusqu'à l'obtention d'une consistance uniforme. Vous pouvez ajouter quelques éclats de cacao cru, poudre d'urucum et quelques tranches de banane pour le topping.

Cupcakes au chocolat glaçage maïs mauve



Pour 12 cupcakes
Temps de préparation : 60 minutes

Ingrédients

POUR LES CUPCAKES POUR LE GLAÇAGE

250ml de lait d'amande 230g de noix de cajou, prétrempées au
1 cuillère à café de vinaigre de cidre moins 1h
160g de farine d'épeautre entière 3 cuillère à soupe d'eau
150g de sucre de fleur de coco 1 cuillère à café d'extrait de vanille
70g d'huile de coco GUAYAPI 7 cuillère à soupe de sève de Kitul
2 cuillère à café d'extrait de vanille GUAYAPI
25g de poudre de cacao 2 cuillère à soupe d'huile de coco
½ cuillère à café de levure GUAYAPI
½ cuillère à café de bicarbonate de 2 cuillère à café de poudre de maïs
soudemauve GUAYAPI
4 pincées de sel 2 pincées de sel

Préparation des cupcakes

Préchauffer le four à 175° C. Dans une casserole, faire fondre l'huile de coco à feu doux si elle n'est pas liquide à température pièce. Réserver. Mettre le lait végétal et le vinaigre de cidre dans un bol, puis fouetter avec un batteur électrique durant environ une minute, jusqu'à ce qu'il y ait de la mousse à la surface. Laisser reposer quelques minutes, puis ajouter le sucre de coco, l'huile de coco et l'extrait de vanille. Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate, la levure et le cacao. Réserver, puis l'ajouter au premier bol. Mélanger avec le batteur jusqu'à ce que tout soit uniforme. Mettre des papiers à muffins dans un moule à muffins et les remplir aux trois-quarts de manière uniforme. Cuire entre 18 à 20 minutes. Laisser refroidir complètement avant de mettre le glaçage.

Préparation du glaçage

Faire fondre l'huile de coco à feu doux dans une casserole si elle n'est pas liquide à température pièce. Mettre tous les ingrédients dans un blender et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et uniforme. Mettre le glaçage dans une poche à douille avec un embout. Il ne reste plus qu'à décorer !

Pancake à la farine de maïs mauve



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients

50g de farine de maïs violet GUAYAPI

100g de farine de blé

50g de farine de lupin

5g de poudre à lever

2 cuillère à soupe Gula Java Amanprana (ou
sucre de coco)

17g d'huile de coco GUAYAPI (ou 35g de beurre)

250ml de lait coco GUAYAPI

Préparation

Mélanger dans un saladier la farine de maïs mauve, la farine de blé, la farine de lupin, le sucre et la poudre à lever. Ajouter le beurre dans le saladier puis mélanger le tout en ajoutant le lait pour éviter les grumeaux.

A l'aide d'une louche réaliser des cercles, plus ou moins petits et plus ou moins épais (selon vos envies) dans une poêle à crêpe. Faire dorer des deux côtés.

Pomme Rose Caramélisée au Fruit de la Passion et à la Sève de Kitul



Pour 2 personnes
Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

6 à 8 pommes roses, coupées en tranches

2 cuillères à soupe de Sève de Kitul

Pulpe de 2 fruits de la passion frais

Optionnel : 1 boule de glace à la vanille, à la noix

de coco ou au yaourt nature

Préparation

Couper les pommes roses en tranches et les faire caraméliser doucement dans une poêle avec la Sève de Kitul jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres et dorées. Disposer les tranches autour de l'assiette en formant une fleur. Placer la pulpe de fruit de la passion au centre. Servir immédiatement. Pour une version encore plus gourmande et rafraîchissante, ajouter une boule de glace.

G U A Y A P I

COCKTAILS & BOISSONS

Boissons froides



Velouté de fruits



Pour 2 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

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

Préparation

Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une boisson crémeuse.

Guaya'Punch



Pour 3 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

$\frac{1}{2}$ verre de sirop de Warana GUAYAPI
 $\frac{1}{2}$ verre de sirop de fruit de la Passion GUAYAPI
4 verres d'eau

Préparation

Incorporer dans un broc les sirops et l'eau. Ajouter des glaçons et mixer le tout dans une centrifugeuse.

Guaya'Jus



Pour 3 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

2 pêches
500g de raisin
1 pomme
Sirop de Warana GUAYAPI
Sirop de fruit de la Passion GUAYAPI

Préparation

Couper en petits les pêches, le raisin et la 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 être servi dans un saladier avec d'autres variétés de fruits.

Cocktail défense, Camu Camu et Canna Sauvage



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

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

2 betteraves

2 carottes

2 pommes

1 bouquet de persil

2 abricots secs

Camu Camu GUAYAPI

Canna Sauvage GUAYAPI

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

Ingrédients

20cl de lait
1 banane
1 cuillère à café de Warana GUAYAPI
2 cuillère à soupe de lait de coco GUAYAPI
Huile de ferment de blé
Miel
Chocolat

Préparation

Mixer la banane avec les 20cl de lait, une cuillère à café de Warana, 2 cuillères à soupe de lait de coco, 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

Ingrédients

½ de lait d'amandes
1 cuillère à café d'Açaï GUAYAPI
1 banane

Préparation

Mixer le tout et déguster bien frais.

Jus vitaminé au Camu Camu



Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

10cl de lait de coco GUAYAPI
80cl de jus d'ananas
1 banane
1 cuillère à café de Camu Camu GUAYAPI

Préparation

Mixer le tout et déguster bien frais.

Punch insolite



Pour 3 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

1/4 de litre d'eau
1/4 de sirop de fruit de la Passion GUAYAPI
1 cuillère à soupe de citron
1 verre de sirop de Warana GUAYAPI
1 verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de Whisky
1 pomme

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients ensemble dans un broc. 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 personne
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

1 cuillère à café de sirop de Warana GUAYAPI
1 cuillère à café de sirop de fruit de la Passion GUAYAPI
1 dose de Whisky
Eau de coco glacée

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ensemble, puis compléter par de l'eau de coco glacée.

Cocktail vitaminé au Warana



Pour 4 personnes
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients

2 carottes
3 tomates
 $\frac{1}{2}$ pomme
1 pêche
Sirop de Warana GUAYAPI

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

Ingrédients

50cl de lait d'amande
1 à 2 bananes
Poire
2 cuillères à soupe de Sève de Kitul GUAYAPI
1 cuillère à café de Lapacho GUAYAPI
1 cuillère à café de Warana GUAYAPI

Préparation

Mixer le tout et déguster bien frais.

La Chicha Morada

Boisson de Maïs Mauve



Pour environ 4L de Chicha Morada
Temps de préparation : 1h10

Ingrédients

425g de maïs mauve séché, en épis
6L d'eau
Le jus de 2 citrons
10 clous de girofle
6 gros bâtons de cannelle
300g de pelures d'ananas, avec un peu de chair
2 tasses de sucre
20 cubes de glace
Le jus de 4 citrons
4 pommes vertes, pelées et coupées en petits dés

Préparation

Placer le maïs violet, l'eau et le jus d'un citron dans un grand chaudron haut. Amener à ébullition sur feu moyen-vif, puis laisser bouillir le liquide durant 1 heure à découvert. Ajouter ensuite les clous de girofle, la cannelle et l'ananas et laisser bouillir 10 minutes supplémentaires. Retirer du feu et filtrer le liquide à travers un tamis. Ajouter ensuite le sucre et brasser jusqu'à ce qu'il soit entièrement dissous. Ajouter la glace et brasser pour faire refroidir le liquide. Lorsque la boisson est bien refroidie, ajouter le jus de citrons et remuer. Ajouter les dés de pommes. Placer le jus au réfrigérateur jusqu'à ce que la boisson soit bien froide (jusqu'à 1 heure). Servir dans un grand verre avec des glaçons et déposer une grosse cuillère de morceaux de pomme dans chaque verre.

G U A Y A P I

COCKTAILS & BOISSONS

Boissons chaudes



Chocolat chaud saupoudré de Warana



Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 minutes

Ingédients

100g de chocolat au lait
500 ml de lait d'amande
2 cuillères à café de Warana GUAYAPI

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.

Kiri Odi



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

Traditionnellement utilisé en sauce, 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.

Ingrédients pour 1 personne

- 15 cl de lait végétal
- 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre GUAYAPI
- 1 cuillère à café de gingembre moulu GUAYAPI
- 1 cuillère à café de sirop de Kitul GUAYAPI
- Du poivre noir moulu GUAYAPI
- Un peu de cannelle GUAYAPI

Préparation

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

GUAYAPI VOUS PROPOSE AUSSI LE KIRI HODI - LAIT D'OR PRÊT À BOIRE !

Moringa Latte



Pour 1 personne
Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 1 personne

1 cuillère à soupe de poudre de Moringa GUAYAPI
250ml de lait végétal
50ml d'eau chaude
1 cuillère à soupe de miel
cannelle en poudre GUAYAPI

Préparation

Faire une pâte en ajoutant lentement la poudre de moringa à l'eau chaude tout en remuant jusqu'à ce que celle-ci soit dissoute. Dans une autre casserole, mélanger doucement le lait jusqu'à ce qu'il soit chaud, puis incorporer le miel et la cannelle et verser au-dessus de la pâte de moringa. Mélanger bien et utiliser un mousser à lait pour faire mousser à la consistance désirée.

DES TRÉSORS DE LA NATURE POUR ENCHANTER LES PAPILLES

Le Warana des Indiens Sateré Mawé

Plante emblématique de GUAYAPI, le Warana (Guarana des Terres d'Origine) est le trésor mythique et mystique des Indiens Sateré Mawé. Ce fruit d'Amazonie brésilienne exerce une action dynamisante au niveau cérébral 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 Guarana 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 dans des fours en argile, selon un rituel traditionnel ancestral, le Warana, dynamisant physique et cérébral, 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, Terre Indigène Andirà-Marau



- ★ 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 péruvienne, le Camu Camu sélectionné par GUAYAPI est une baie particulièrement concentrée en vitamine C (17g de vitamine C pour 100g de poudre de Camu Camu), en vitamines B1, B2, B3 et E.



Crédit Photo : GUAYAPI

★ Origine : Pérou



★ Il se présente sous forme d'une fine poudre à la teinte brune et aux reflets roses

- ★ Son odeur est gourmande et fruitée 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

L'Urucum

Cette plante, appelée aussi rocuyer ou roucou, est un anti-oxydant naturel. Riche en bixine, l'Urucum contient 100 fois plus de bixine que la carotte de bêta-carotène;

Il contient également de nombreux oligo-éléments comme le sélénium.

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



Il servait en fait de l'Urucum.

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 !

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



Crédit Photo : GUAYAPI

- ★ 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 graines de moutarde très caractéristiques

La Stévia (KA'A HEÊ)



Autorisé comme complément alimentaire depuis juillet 2017

La Stévia est une plante originaire des contreforts de la forêt atlantique au Paraguay. Elle fut découverte par les Indiens Guarani qui la baptisèrent Ka'a Hêe et qui l'emploient depuis des siècles pour ses vertus, comme édulcorant.

Au pouvoir naturellement sucrant : elle apporte un goût sucre 15 fois supérieur au sucre traditionnel. Conseillée en cas de régime alimentaire et pour les personnes ne pouvant consommer de sucre.



Crédit Photo : GUAYAPI



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

Crédit Photo : GUAYAPI



★ Origine : Paraguay

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



★ Une saveur similaire à celle de la réglisse

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

Le Maïs Mauve

Autrefois nommé Kculli, le Maïs Mauve provient de l'Amazonie du Pérou où il est cultivé entre 1200 et 3000 mètres d'altitude, au cœur de la Cordillère des Andes. Cette variété ancienne date de l'époque pré-Inca et sa représentation apparaît sur plusieurs objets traditionnels en céramique de la culture Mochica datant de plus de 2500 ans.

C'est un aliment central des gastronomies du Pérou, de ses traditions, de rituels et du quotidien des populations locales : il est souvent consommé sous forme de pudding, crêpes, cupcakes, pain, tortillas, sorbets et même boissons ! Il est aussi employé comme colorant alimentaire du fait de sa couleur violette. Le Maïs Mauve est riche en anthocyanes, ce qui explique sa couleur étonnante.



Crédit Photo : GUAYAPI



- ★ Origine : Pérou
- ★ Une poudre fine à la teinte violette
- ★ Une saveur très douce et gourmande.



- ★ Le Maïs Mauve GUAYAPI a été élu "Sentinelle" par le mouvement Slow Food.
- ★ Ses meilleures utilisations :
 - Pour épaissir une sauce
 - Dans une recette salée traditionnelle inspirée de l'Amérique du Sud
 - Dans une boisson type smoothie et veloutés
 - Sous forme de pancakes, muffins, crêpes au petit déjeuner ou au goûter.

Le Kurakkan

Céréale sans gluten millénaire du sud asiatique, le Kurakkan, ou Petit Millet, pousse à l'état sauvage dans les montagnes sri-lankaises.

Sa culture est particulièrement intéressante pour l'équilibre de l'écosystème où il pousse et de l'alimentation de ses consommateurs : il permet d'augmenter la séquestration du carbone grâce aux caractéristiques de ses racines, de fixer l'azote, et de proposer à qui le déguste quantités de minéraux essentiels.



Ainsi, emblématique pour ses qualités nutritionnelles et ses arômes, il entre dans la préparation de plats traditionnels comme le Roti (Crêpe de Millet Sauvage du Sri Lanka).

Le Kurakkan est actuellement en voie d'extinction à cause de la standardisation des goûts. Il est plus que temps de la remettre à l'honneur pour célébrer la biodiversité, la gastronomie et les alternatives !



Origine : Sri Lanka



Farine de Kurakkan



Graines de Kurakkan



Une céréale sans gluten exceptionnelle pour son profil nutritionnel. Riche en Vitamine A, Calcium, Phosphore et source de Fer.



La farine de Kurakkan peut être intégrée dans des recettes salées comme le pain, mais aussi sucrées comme le Pol Roti, une galette traditionnelle Sri-lankaise.



Les graines de Kurakkan s'intègrent parfaitement dans des plats salés comme une salade composée, sous forme de "risotto", chaud en accompagnement de légumes, en gratin (cuisson 45min)...

Nos épices du Sri Lanka

Les épices Guayapi du Sri Lanka poussent dans des jardins biodiversifiés de la région de Maussawa (Sri Lanka) et sont récoltées selon des méthodes traditionnelles, dans le respect de l'environnement, des populations locales et dans le cadre du commerce équitable.



La Gamme Coco

Ingrédient emblématique des cuisines asiatiques, des boissons, de la pâtisserie, mais aussi de la cosmétique traditionnelle, la noix de Coco est devenue une denrée symbolique qui nous rappelle enfance, climat doux, jeux, et détente.



Le Lait de Coco des Fermes de Maussawa est particulièrement aromatique : un aliment savoureux, ludique, intense qui permet l'élaboration de plats et de friandises. Le Lait de Coco peut remplacer le lait de vache dans toute les préparations

Délicieuse, cette crème remplace avantageusement la crème fraîche dans des préparations sucrées ou salées auxquelles elle donne une douce note d'exotisme.



L'Huile de Coco est, au-delà un aliment savoureux pour des préparations salées : elle peut remplacer partiellement ou entièrement le beurre ou les huiles végétales pour la cuisson des aliments. C'est également un excellent cosmétique brut.

100% naturelle, cette farine est particulièrement riche en fibres. Sans gluten, elle peut être mélangée à d'autres farines (à hauteur de 10% à 15%) pour réaliser des gâteaux, cookies, crêpes... Elle est aussi parfaite dans des smoothies, mélangée à un lait végétal ou dans un chocolat chaud.



Crédit Photo : GUAYAPI



★ Origine : Sri Lanka



★ Ces différentes douceurs issues de la noix de coco agrémenteront tous vos plats à merveille !

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 de 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 inversé non stockée par le corps.

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



Crédit Photo : Jean-Luc Cornu pour
GUAYAPI



★ 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'Huile de Sacha Inchi

Le Sacha Inchi, également connu sous le nom d'Inca Inchi ou Graine des Incas, est une plante grimpante issue d'un biotope exceptionnel: la haute forêt amazonienne des coteaux andins.

En usage dans l'Amazonie péruvienne depuis des milliers d'années, le Sacha Inchi, cueilli du bassin jusqu'à 1700 mètres d'altitude, est une source exceptionnelle d'acides gras, omégas 3, 6 et 9 et de protéines végétales. Les fruits sont mûrs quatre mois après floraison et traditionnellement employés dans leur intégralité: en graines, Huile de Sacha Inchi, pulpe, farine. Les poteries Incas gardent encore les traces des Huiles de Sacha Inchi qu'elles renfermaient.

Des poteries contenant du Sacha Inchi retrouvées dans des sépultures Incas prouvent que ce peuple connaissait déjà cette plante, et l'utilisait largement, non seulement en cuisine et pour le soin de la peau, mais aussi pour la confection d'objets du quotidien.



Crédit Photo : GUAYAPI



- ★ Origine : Pérou
- ★ Une huile jaune ambrée aux arômes de haricot, fève voire de noisette.
- ★ Source d'Oméga 3 et 6 et riche en vitamines A et E.

- ★ En huile alimentaire : comme assaisonnement de plats ou salade, à froid car elle est trop fragile pour être chauffée.
- ★ En huile de soin : apaisante, restructurante et protectrice, elle convient pour le soin des peaux sensibles, matures et déshydratées. Son toucher sec et très apprécié.

**DES PRODUITS NATURELS & BIOLOGIQUES ISSUS DU COMMERCE ÉQUITABLE
ET DES TERRES D'ORIGINE DES PEUPLES AUTOCHTONES, QUI RESPECTENT
ET RESTAURENT LES ÉCOSYSTÈMES**

GUAYAPI



Crédit photo : Jacques Minelli pour Satoriz / GUAYAPI



Siège Social

55 rue Traversière
75012 Paris
+33 (0) 1 43 46 52 43

Show Room / Boutique

73 rue de Charenton
75012 Paris
+33 (0) 1 43 46 14 69

info@guayapi.com
com@guayapi.com
www.guayapi.com



synadiet