



**BIOViE**

*la force du vivant*

# CACAO CRU

*Recettes à base de Cacao*



*By Aurélie  
Viard*

# AVANT DE COMMENCER



AU COURS DE CES QUELQUES PAGES, VOUS TROUVEREZ UNE INVITATION POUR UN VOYAGE SAVOUREUX ET VARIÉ... DES RECETTES SIMPLES, AVEC DES PRODUITS DE QUALITÉ QUE, J'ESPÈRE, VOUS PRENDREZ AUTANT DE PLAISIR À FAIRE QUE J'EN AI EU À LES CRÉER.

J'ai hésité à vous faire une vraie introduction pour partager des connaissances sur le cacao, ses bienfaits et son histoire... Mais les pros du cacao ont déjà toutes les ressources sur leur blog, alors plutôt que de copier, autant aller à la source !

Si vous hésitez à choisir un produit de la gamme disponible sur la boutique **Biovie**, prenez le temps de lire la fiche produit.

**Vous trouverez aussi  
d'autres recettes :**

**Frédéric Marr**

**Tout sur la fève de cacao**

**Les bienfaits du cacao cru**



# Pâte à tartiner

FORMAT FAMILIAL

## INGRÉDIENTS

100 g de noixettes

100 g de fèves entières

200 ml de lait de coco

40 ml de sirop d'agave

1c. à soupe d'extrait de vanille

## PRÉPARATION

Tout mettre dans un blender  
puissant.

À conserver plusieurs jours au frigo.  
Vous pouvez aussi le congeler dans  
plusieurs petits pots afin de l'offrir  
plus tard.



# Crumble

4 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

### Couverture

- 100 g de souchet effilé
- 75 g de purée d'amande
- 2 c. à soupe d'huile de coco liquide
- 2 c. à soupe de **pépites de cacao cru** (grué)
- 2 c. à soupe de coco râpée
- 1 c. à café d'extrait de vanille

### Coulis

- 150 g de dattes medjoul
- 20 ml d'eau de mer
- 70 ml d'eau
- 1 c. à café de curcuma en poudre

### 800 g de fruits frais coupés en morceaux

pommes, poires, bananes



## PRÉPARATION

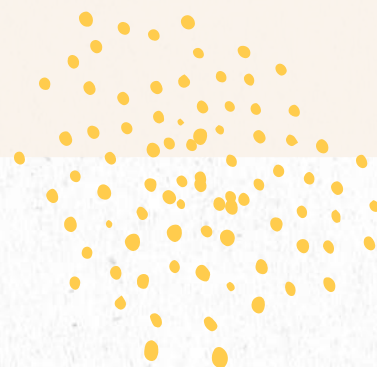
Dénoyauter les dattes et les mettre à tremper dans l'eau + l'eau de mer.

Couper les fruits en morceaux et les disposer au fond d'un grand plat à rebords ou dans des verrines.

Pour le coulis, mixer les ingrédients, les dattes avec l'eau de trempage, le curcuma, jusqu'à obtenir une crème homogène. Verser sur les fruits.

Pour finir, dans un blender puissant, mixer le souchet, la purée d'amandes, l'huile, le gruë, la coco râpée et la vanille. Couvrir de cette pâte.

Laisser au frais pendant une petite heure. Servir à la cuillère.



# Miel à offrir!

## INGRÉDIENTS

200 g de miel de votre choix

20 g de cerneaux de noix

30 g de **pépites de cacao cru** (grué)

20 g de cranberries ou de raisins secs

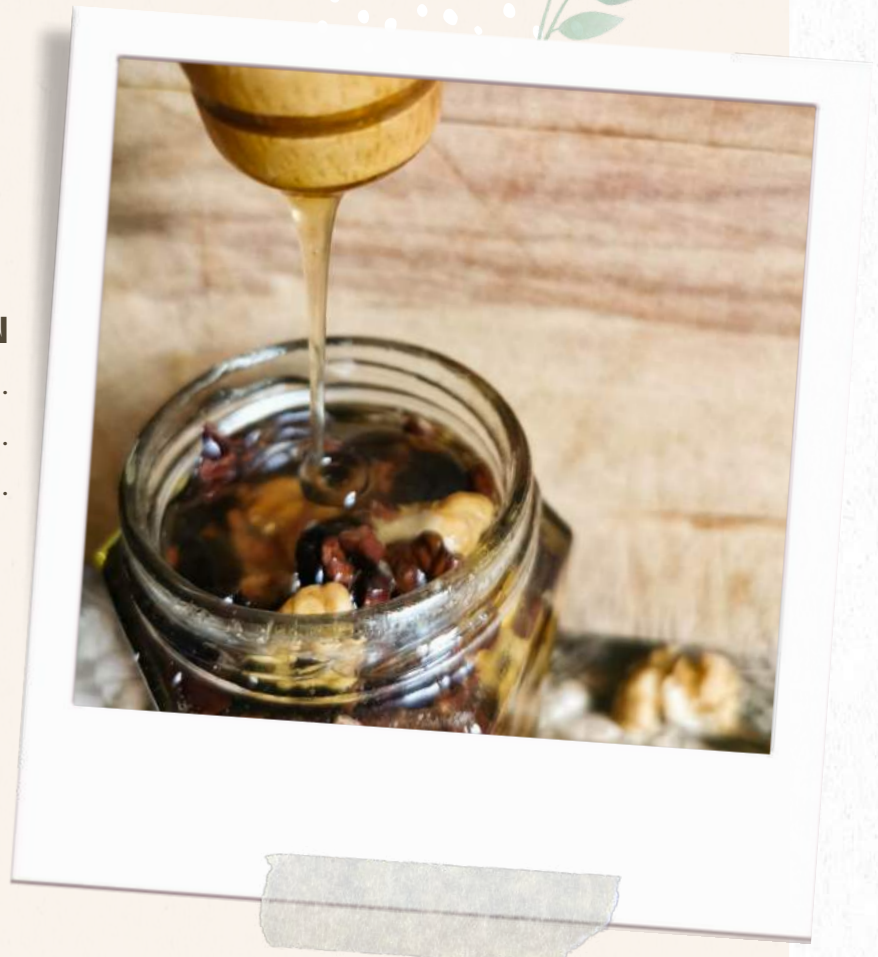
5 gouttes d'HE d'orange

## PRÉPARATION

Mélanger tout dans un pot bien propre.

Laisser infuser quelque temps.

À partager...



# Tarte au beurre de cacahuète

6 PERSONNES

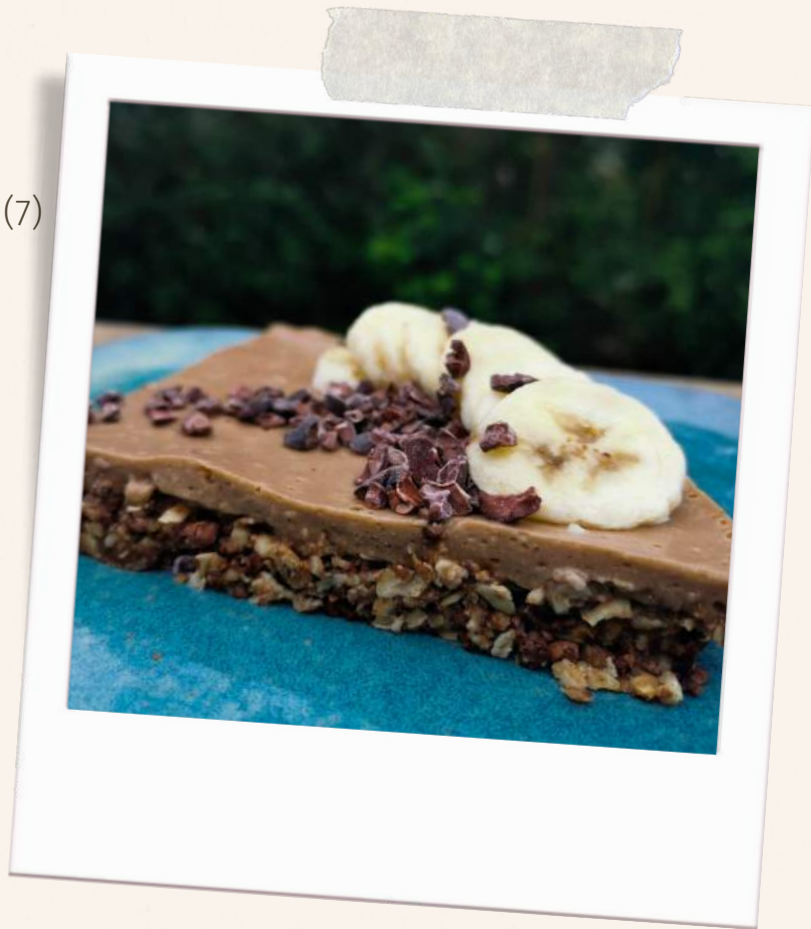
## INGRÉDIENTS

### Pâte

100 g de dattes medjool dénoyautées (7)  
100 g de souchet effilé  
100 g de **pépites de cacao cru** (grué)  
10 cl d'eau de mer

### Nappage

5 bananes bien mûres  
1/2 citron  
2 cuillères à soupe de purée de cacahuètes  
100 ml d'eau  
1 c. à café d'agar-agar



## PRÉPARATION

Mixer tous les ingrédients de la pâte dans un blender.  
Etaler dans un plat à tarte en respectant une épaisseur d'un demi centimètre.  
Faire frémir l'eau avec la cuillère d'agar-agar.  
Mixer ensuite tous les ingrédients du nappage et l'eau chaude.  
Garnir la tarte de façon homogène.  
Mettre au frais pendant une demi-heure avant de servir.





# Huile savoureuse!

## INGRÉDIENTS

200 ml d'huile de lin

4 feuilles de laurier

10 clous de girofle

1 c. à café de graines de moutarde

5 fèves de cacao entières

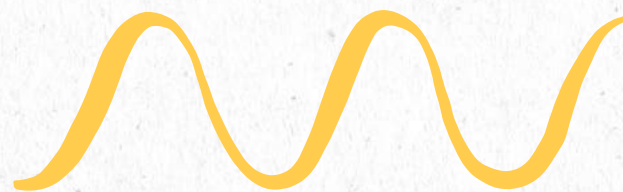
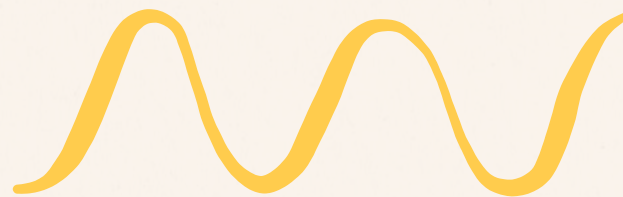


## PRÉPARATION

Choisir une jolie bouteille, avec un bec verseur, c'est l'idéal.

Mélanger tous les ingrédients.

Nécessite une macération de 10 jours.





# Cruikies

## UNE DIZAINE

### INGRÉDIENTS

160 g de souchet  
7 dattes medjoul  
4 c. à soupe d'huile de coco  
3 c. à soupe de **grué de cacao**  
3 c. à soupe de sirop d'érable

### PRÉPARATION

Choisir un blender puissant. Mixer d'abord le souchet jusqu'à obtenir une poudre. Ajouter les autres ingrédients.

Recommencer à mixer jusqu'à obtenir une pâte granuleuse.

Former des palets. Laisser reposer 2h au frais.

Pour une consistance plus craquante, laisser une nuit au déshydrateur.

## Variante energy balls

UNE DIZAINE

### INGRÉDIENTS

Utiliser les mêmes ingrédients que la recette précédente, et y ajouter 50 g de coco râpée

### PRÉPARATION

Former des boules avec la pâte et les rouler dans la coco râpée...

À emmener partout !

# Tisane

PETIT POT DE 100 G



## INGRÉDIENTS

4 poignées de verveine séchée

30 fèves de cacao

1 c. à soupe de gingembre séché

1 c. à soupe de cardamome entière

1 c. à soupe de clou de girofle

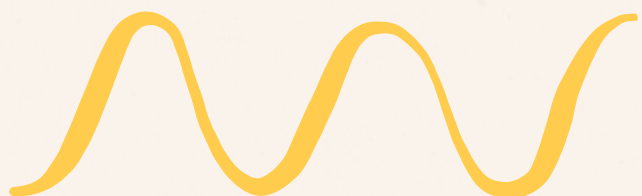
1 c. à soupe de baies roses

2 bâtons de cannelle



## PRÉPARATION

Au choix, laisser les ingrédients tel quel ou tout mixer.



# Smoothie

## INGRÉDIENTS

3 bananes

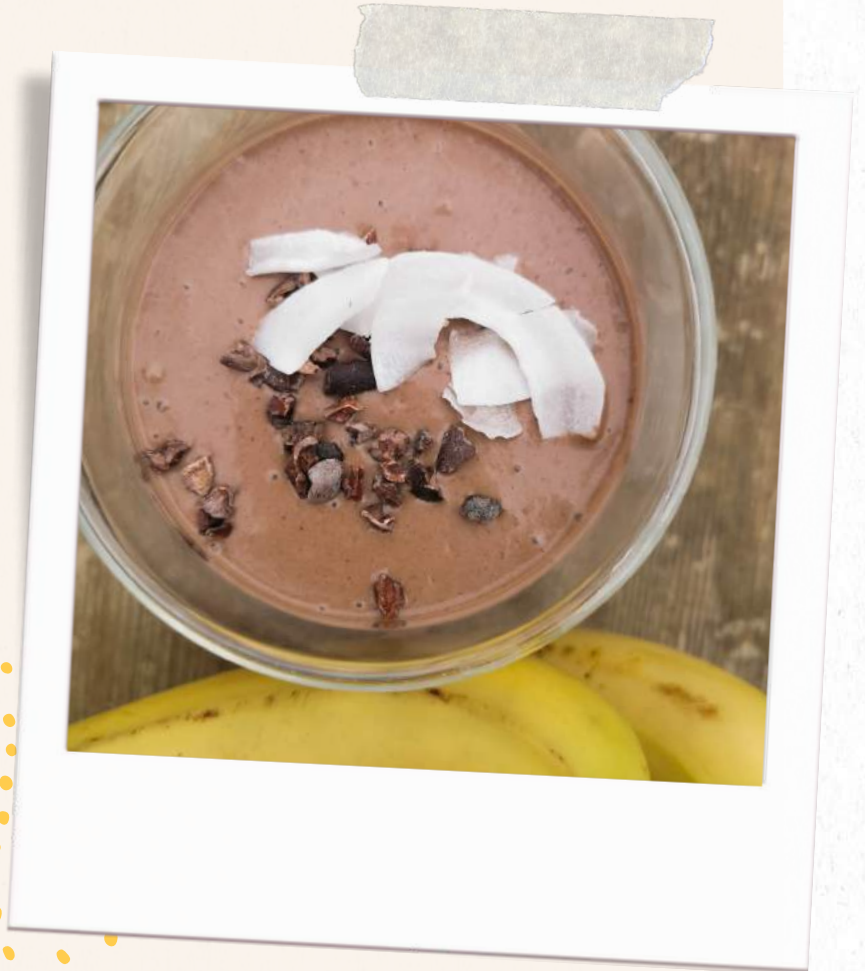
50 g de pâte de cacao cru

3 dattes

1 coco fraîche

## Topping

Coco râpée, gruë, morceaux de bananes



## PRÉPARATION

Faire fondre au bain-marie le cacao.

Couper la coco et récupérer la chair et l'eau de coco dans le blender.

Ajouter les bananes, les dattes, le cacao fondu.

Mixer et décorer avec des petits toppings.



# Mendiants

4 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

40 g de pâte de cacao cru  
4 c. à soupe de sirop d'agave  
25 g d'huile de coco vierge  
200 ml de lait d'amande  
1 c. à soupe de canneberges  
séchées  
2 c. à soupe de souchet effilé  
3 abricots secs  
12 noix de cajou crues  
1 c. à soupe de pollen



## PRÉPARATION

Mettre en petits morceaux le cacao dans un bain marie.  
Ajouter le sirop d'agave et l'huile de coco.  
Mélanger immédiatement jusqu'à obtenir un chocolat lisse et brillant.  
Choisir une plaque de 12 petits moules en silicone.  
Mettre dans chaque réceptacle une noix de cajou, une canneberge, un quart d'abricot, un peu de souchet effilé, un peu de pollen.  
Faire couler dessus le chocolat.  
Laisser totalement refroidir à température ambiante.





*Biovie,*

## UNE ENTREPRISE QUI PORTE HAUT SES VALEURS

Biovie se veut être un acteur militant au service du vivant. Notre entreprise incarne fièrement ses valeurs tout au long de sa chaîne d'activité, tout en les portant auprès du grand public.

### **QUALITÉ**

Nous garantissons une qualité optimale pour chacun de nos produits. C'est notre priorité. La majorité sont porteurs du label BIO ou respectent des procédés éthiques quand le bio n'est pas possible.

### **AUTHENTICITÉ**

Nous sommes les premiers consommateurs des produits que l'on commercialise. C'est la garantie de proposer des articles dont les qualités auront été évaluées et vérifiées.

### **TRAÇABILITÉ**

Nous allons à la rencontre de chacun des producteurs et des fabricants de nos produits. Ainsi, nous contrôlons leur origine et leurs conditions de production, afin de les mettre à disposition en toute confiance.

### **COMMERCE ÉQUITABLE**

En réduisant les intermédiaires au minimum, nous garantissons le tarif le plus juste. Pour le producteur aussi bien que pour le consommateur.

### **ÉTHIQUE**

Nous nous assurons nous même lorsque nous pouvons voyager que nos produits soient obtenus dans des conditions de travail dignes pour les employés.

### **DÉMARCHE ÉCO-RESPONSABLE**

Nous portons une attention particulière à ce que notre activité ait le moins d'impact environnemental possible. Du mode de transport aux emballages des produits, nos choix sont guidés par le respect de l'environnement.

### **ÉCOUTE**

C'est en restant attentifs aux besoins des clients que l'on adapte notre offre en permanence. Par exemple, en mettant à disposition des références sur notre boutique en fonction des suggestions qui nous sont faites, ou en adaptant le volume de conditionnement par exemple.

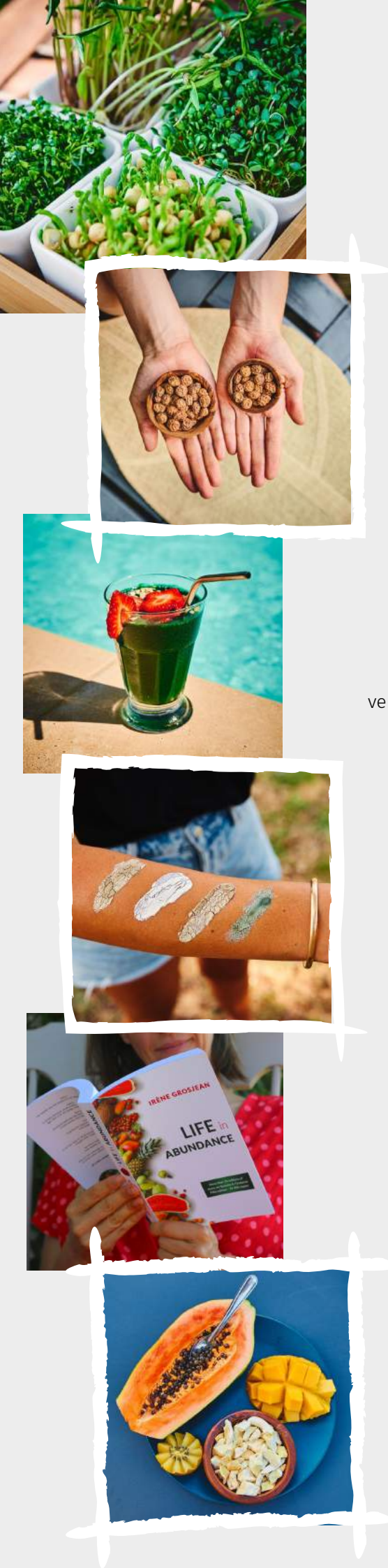
### **INNOVATION**

Lorsqu'un produit demeure difficile à trouver alors qu'il est recherché, nous n'avons pas peur de créer de nouvelles filières. Nous l'avons fait notamment pour les noix de coco fraîches, le souchet ou encore les noix de cajou crues.

### **ÉDITEUR ENGAGÉ**

Nous avons choisi l'imprimerie la plus écologique et sociale de France, Pure Impression. Elle utilise des encres végétales, fonctionne à l'énergie solaire, pratique une rémunération paritaire homme-femme, embauche plus de handicapés que la norme et utilise des véhicules électriques depuis de nombreuses années.





## Biovie, EN QUELQUES CHIFFRES

**50 000** Clients fidélisés  
**1 600** Commandes par mois  
**+ 200** Références sur notre boutique en ligne

**165 000** Cocos fraîches vendues l'année dernière  
**100 KG** de spiruline vendues / mois  
**600 KG** d'algues fraîches  
**28 000** Paquets de graines à germer / an

### 4 DOMAINES D'ACTIVITÉ

vente en ligne - fabrication de matériel - maison d'édition - formation en ligne

Des fournisseurs dans **+ DE 10** pays

Des partenariats avec Greenweez, Ankorstore, Pronatura, Relais Vert, Fruitstock et bien d'autres !

**12** Livres publiés aux Éditions Biovie à l'aube de l'année 2022, et bien d'autres en préparation

**70 000** Exemplaires du livre « La vie en Abondance » d'Irène Grosjean - édités par nos soins, et publié aux éditions "Le livre de poche" en mars 2022.  
Le format audio lu par l'auteure elle-même et l'arrivée prochaine de la version anglaise aux Etats-Unis

Des partenariats avec des spécialistes de l'alimentation vivante, des médecines alternatives, du jeûne et du bien-être au naturel.

**+ DE 38 000** Abonnés sur notre chaîne Youtube avec + de 120 vidéos

**1** Vidéo tout nus

