

GUAYAPI

Depuis 1990
Plus de 20 ans d'engagement

Amazonie

Petits secrets – Recettes ...

Sri
Lanka



...Mousse chocolat aux zestes d'orange « édulcorée » à la *Stévia*

Liste des ingrédients pour 6 personnes

- 6 oeufs
- 300g de chocolat pâtissier 70%
- 4 à 6 cuillères rases de Stévia en poudre
- Zestes d'une orange
- Pincée de sel

Matériel nécessaire

- Casserole
- Bol PM pour bain marie
- Bol pâtissier
- Maryse
- Fouet à main
- Batteur électrique
- 6 ramequins

Recette

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Ajouter la pincée de sel aux blancs et les battre jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.

Mélanger les jaunes des 6 œufs et le chocolat, puis ajouter la poudre de Stévia et les zestes d'orange.

Incorporer petit à petit les œufs en neige à la préparation chocolatée.

Verser dans des ramequins et disposer au frais.

Temps de préparation : 20 mn

Repos : 4h au réfrigérateur

... Gratin de Bananes Nappé

Liste des ingrédients pour 4 personnes

- 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

Matériel nécessaire

- Un saladier
- Un plat qui peut entrer de le four
- Un verre

Recette

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

Temps de préparation : 5 à 10 mn

Cuisson: 15 à 20 mn à 170°

... Quinoa à l'*Urucum*

Liste des ingrédients pour 6 personnes

- 450 g de Quinoa
- 2 cuillères à café d'Urucum
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 5 mangues
- Curry
- Poivre noir
- Sirop de fruit de la passion

Matériel nécessaire

- 1 grande casserole
- 1 petit couteau à découper
- 1 planche à découper
- 1 cuillère en bois
- 1 cuillère à café

Recette

Faire cuire le quinoa (de la même façon que du riz ou des pâtes).

Ajouter deux cuillères à café d'Urucum pour apporter à votre plat tous les bienfaits des bêta-carotènes 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 quinoa dans des bols individuels, nappé de sa compotée Manguette-Curry encore chaude.

Temps de préparation : 20 mn

... Sorbet au *Warana*

Liste des ingrédients pour 4 personnes

- 1 bouteille de Warana Fizz
- Sirop de Warana
- Sirop de fruit de la passion
- 2 blancs d'œufs
- Élixir Guarana et 33 plantes

Matériel nécessaire

- Turbine à glace
- Boîte de conservation ou barquette en aluminium allant au congélateur
- Cuillère à soupe

Recette

Remplir la moitié du bac de la turbine avec les « produits liquides » : Fizz et Sirops.

Une fois que le sorbet commence à prendre, ajouter 2 blancs d'œufs montés en neige.

Verser dans une barquette, placer au congélateur et consommer dans les 48h.

Temps de préparation : 40 mn

... Mousse au fruit de la Passion

Liste des ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs
- Sève de Kitul
- Sirop de fruit de la Passion
- Quelques feuilles de menthe

Matériel nécessaire

- Mixeur
- Saladier
- Un verre

Recette

Mixer les blancs des 4 œufs avec un verre de Sève de Kitul (garder les jaunes des œufs)

Dans le saladier, verser un verre de Sirop de fruit de la Passion, les 4 jaunes d'œufs, et bien mélanger

Incorporer doucement les jaunes d'œufs et le sirop de fruit de la passion dans les blancs

Mettre au réfrigérateur pendant 3 heures

Avant de servir, verser un peu de sirop de fruit de la passion et mettre en décoration, les feuilles de menthe

Temps de préparation : 10 mn

Repos: 3 h au réfrigérateur

... Gâteau au noix et Passion

Liste des ingrédients pour 6 personnes

- 150 mL de Sève de Kitul
- 2 œufs
- 200 grammes de cerneaux de noix
- Sirop de fruit de la Passion

Matériel nécessaire

- Saladier
- 1 cuillère à soupe
- 1 plat adapté au four
- 1 spatule

Recette

Dans le saladier, mélanger les 150 mL 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

Temps de préparation : 10 mn

Cuisson: 35 à 40 mn à 180°

Gâteau Basque au stévia

De Maritere Murillo

Liste des ingrédients pour 6 personnes

- Pour 1 œuf
- 3.5 Cuillérées à soupe raz de farine de blé
- 3.5 Cuillérées à soupe raz de farine Maizena
- 7 cuillère à soupe d'huile
- 1/2 cuillère à soupe de Stévia verte
- 7 cuillère à soupe de lait ou jus d'orange
- 1/4 sachet de levure à gâteau

Matériel nécessaire

- Saladier
- 1 cuillère à soupe
- 1 plat adapté au four
- 1 spatule

Recette

- Ajouter à votre goût des zestes de citron ou d'orange, des noix, des amandes ou de la poudre de noix de coco.

... Chantilly café à la *sève de kitul*

Liste des ingrédients pour 2 personnes

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

Matériel nécessaire

- Siphon
- 1 cuillère à soupe

Recette

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 en agrémenter la terrine au dernier moment

Temps de préparation : 5 mn

Repos: 1 heure

... Watapala: Flan coco à la sève de kitul

Liste des ingrédients pour 4 personnes

- 3 œufs
- ¼ de litre lait de riz
- 200mL de lait de coco
- 3 cuillères à soupe noix de coco râpée
- 3 cuillères à soupe de Sève de Kitul
- 400 g de fruits frais de saison

Recette

Préchauffer le four à 180°

Verser le lait de riz et le lait de coco dans la 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.

Verser le lait chaud sur cette préparation, tout en battant continuellement.

Verser le tout dans une barquette, puis disposer 30 mn au four.

Laisser refroidir à température ambiante, puis placer 2 heures au réfrigérateur.



Matériel nécessaire

- Casserole
- Bol pâtissier
- Batteur électrique
- Une barquette (ou autre plat adapté au flan)
- une cuillère à soupe

Temps de préparation : 15 mn

Repos : 30 mn

Cuisson : 30 mn à 180°

... Ananas surprise à la sève de kitul

Liste des ingrédients pour 6 personnes

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

Matériel nécessaire

- Planche à découper
- Couteau PM + GM
- Une cuillère à soupe
- Poêle

Recette

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 frais ou de la menthe ciselée.

Temps de préparation : 30 mn

Cuisson : 10 mn

... Terrine de chocolat à la *Stévia*

Liste des ingrédients pour 6 personnes

- Crème liquide
- Chocolat
- Stévia
- Agar

Matériel nécessaire

- 1 cuillère à café
- Saladier
- Une barquette (ou autre récipient)

Recette

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

Temps de préparation : 20 mn
Repos: 2h15

... Milk shake énergétique

Tecoma Adenophylla (Lapacho)

et *Warana*

Liste des ingrédients pour 2 personnes

- 50 cL de lait d'amande
- 1 à 2 Bananes
- Poire
- 2 cuillères à soupe de Sève de Kitul
- Tecoma Adenophylla (Lapacho)
- Warana

Matériel nécessaire

- Mixeur
- 2 verres
- Planche à découper
- Couteau PM
- Cuillère à soupe

Recette

Mixer tous les ingrédients.

Prélever un peu de la préparation et ajouter de la Tecoma Adenophylla et du Warana.

Verser dans le mixeur et mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une préparation mousseuse.

Temps de préparation : 10 mn

... **Brownies chocolat Passion** **à la sève de kitul**

Liste des ingrédients pour 6 personnes

- 200 grammes de chocolat noir
- 200 grammes de beurre
- Sève de Kitul
- 40 grammes de farine
- 4 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- Sirop de fruit de la Passion

Matériel nécessaire

- Saladier
- 1 cuillère à soupe
- Plat adapté au four

Recette

Faire fondre à feu doux les 200 grammes de chocolat noir et les 200 grammes de beurre
Dans le saladier, mélanger 100 mL de Sève de Kitul, les 40 grammes de farine, les 4 œufs entiers, le sachet de sucre vanillé, et 3 cuillères à soupe de Sirop de fruit de la Passion
Incorporer délicatement le chocolat et le beurre, fondus, à votre préparation et bien mélanger

Mettre au four thermostat 5-6 (140°) pendant 25 à 30 minutes

Vous pouvez accompagner votre dessert en préparant un broc d'eau avec des glaçon, du sirop de fruit de la Passion, et ¼ de cuillère à café d'Urucum en poudre.

Temps de préparation : 20 mn
Cuisson: 25-30 mn à 140°

... **Cake aux poires parfumé** **à la *Cardamome***

Liste des ingrédients pour 6 personnes

- 150 g de farine d'épeautre
- 70 g 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

Matériel nécessaire

- Batteur électrique
- Une cuillère à café
- Un couteau
- Bol pâtissier
- 2 bols PM
- Planche à découper
- Moule à cake
- Papier sulfurisé

Recette

Battre les oeufs 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.

Temps de préparation : 15 mn

Cuisson : env. 30 mn à 180°

Repos: 5 mn

... Compote de Pommes Cannelles

Stévia

Liste des ingrédients pour 4 personnes

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

Matériel nécessaire

- 1 petit couteau à découper
- 1 cocotte à fond épais à l'étouffée
- 1 cuillère à café

Recette

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.

Compter 25 minutes de cuisson.

Temps de préparation : 5 mn
Cuisson: 25 mn

... Biscuits Prunes et *Warana*

Liste des ingrédients pour 4 personnes

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

Matériel nécessaire

- Saladier
- Une cuillère à café
- Un anneau (ou autre moule rond)

Recette

Préchauffer le four à 180°

Mélanger les 300 grammes de pruneaux sans noyaux, 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 cannelle, un peu de piment

Déposer le tout dans l'anneau avec une cuillère de pâte

Enfourner pour 20 minutes

Temps de préparation : 10 mn

Cuisson: 20 mn à 180°

... Inca Kakao

Liste des ingrédients pour 4 personnes

- 1 litre de lait
- Cacao
- Warana
- Piment de Cayenne
- 1 gousse de vanille
- Stévia
- Crème fouettée

Matériel nécessaire

- Casserole
- Une cuillère à café

Recette

Préparer du lait cacaoté (dosé selon vos goût)

Ajouter la gousse de vanille une cuillère à café de Warana, et un peu de piment de Cayenne; puis porter le tout à ébullition.

Sucrer avec la stévia (pour ajouter une touche réglisse) et servir avec 3 cuillères à café de crème fouettée

Temps de préparation : 10 mn

...Cocktail « magic amazone »

Liste des ingrédients pour 2 personnes

- ½ banane
- Fruit de la passion
- ½ orange
- Une cuillère à soupe de banane
- Une cuillère à soupe d'Acerola en poudre
- 5 cacahouètes non salées
- Une cuillère à café de Stévia
- Une cuillère à soupe de Sirop de Warana
- Une cuillère à café d'avoine
- ½ litre de lait
- Un peu d'eau

Matériel nécessaire

- Mixeur ou Fouet
- Une cuillère à soupe
- Une cuillère à café

C'est l'histoire d'un cocktail élaboré par Obadias, le Chef Indien de la Tribu Satéré Mawé, qui fait la différence...

Recette

Mixer, mélanger le tout, dans un mixeur ou au fouet et à la cuillère, pour réduire en liquide. Vous pouvez ajouter du rhum pour obtenir un délicieux cocktail alcoolisé et rafraîchissant.

Temps de préparation : 5 mn
A consommer rapidement

... Cocktail Vitaminés au sirop de *Warana*

Liste des ingrédients pour 2 personnes

- 2 carottes
- 3 tomates
- ½ pomme
- 1 pêche
- Sirop de Warana

Matériel nécessaire

- Centrifugeuse (ou mixeur classique)
- Mixeur

Recette

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

Temps de préparation : 10 mn
Servir bien frais

... Cocktail « Beauté » énergisant *Warana et Urucum*

Liste des ingrédients pour 2 personnes

- 3 carottes
- 2 pommes
- 2 kiwis
- Warana
- Urucum en poudre
- Un peu de jus d'agrumes ou d'ananas

Matériel nécessaire

- Centrifugeuse ou Mixeur classique

Recette

Laver et éplucher les 3 carottes, les 2 pommes, et les 2 kiwis

Passer-les à la centrifugeuse ou les mixer

Ajouter le Warana et l'Urucum en poudre, dilués dans un peu de jus (choisi selon votre goût, vos préférences)

Temps de préparation : 10 mn

... *Warana* Fitness

Liste des ingrédients pour 2 personnes:

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

Matériel nécessaire

- Une cuillère à soupe
- Une cuillère à à café
- Un mixeur

Recette

- 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

Temps de préparation : 5 mn

... Cocktail « défense »

Acérola et Canna sauvage

Liste des ingrédients pour 2 personnes

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

Matériel nécessaire

- Centrifugeuse
- Couteau
- Planche à découper
- 2 verres

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

Recette

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.

Temps de préparation : 5 mn
A consommer rapidement

... Quelques Cocktails Tropicaux

Le Cocktail Amazonien

Cocktail au *Warana* et au *fruit de la Passion*

Pour un shaker de 60 cL:

Diluer 3 cuillères à soupe de *Warana* dans $\frac{1}{4}$ de sirop de fruit de la Passion mélangé avec de l'eau

Le Cocktail Douceur

Recette pour 2 personnes:

Préparer $\frac{1}{2}$ verre de sirop de *Warana*, $\frac{1}{2}$ verre de sirop de fruit de la passion, 3 verres de lait de soja et un verre de porto. Le tout doit être bien froid.
Mixer les ingrédients dans une centrifugeuse et servir très frais.

Le Cocktail Tropical Soleil

Cocktail à l'*Urucum*, *Warana*, et au *fruit de la Passion*

Pour un shaker de 60 cL:

Diluer 3 cuillères à soupe de *Warana*, et 1 cuillère à café d'*Urucum* en poudre dans $\frac{1}{4}$ de sirop de fruit de la Passion mélangé avec de l'eau

Le Cocktail Passion Tonique

Cocktail au *Warana*, *Muirapuama*, *Acerola*, et au *fruit de la Passion*

Pour un shaker de 60 cL:

Diluer 2 cuillères à soupe de *Warana*, 2 cuillères à café de *Muirapuama*, 1 cuillère à café d'*Acerola* dans $\frac{1}{4}$ de sirop de fruit de la passion mélangé avec de l'eau

... Les Punchs exotiques

Le Punch insolite

Recette pour 3 personnes:

Bien mélanger ensemble $\frac{1}{4}$ de litre d'eau, $\frac{1}{4}$ de sirop de fruit de la passion, 1 cuillère à soupe de jus 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.

Le Punch dynamique

Recette pour 3 personnes:

Incorporer dans un broc, $\frac{1}{2}$ verre de Sirop de Warana, $\frac{1}{2}$ verre de Sirop de Fruit de la Passion, et 4 verres d'eau.

Ajouter des glaçons et mixer le tout dans une centrifugeuse.

Le Cocktail Force

Recette pour 1 personne:

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.

Le Punch des enfants

Recette pour 3 personnes:

Couper en petits dés 2 pêches, 500 g 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 se servir dans un saladier avec d'autres variétés de fruits.

...Pensez-y

Nos Idées

- Trois cuillères à soupe de Sirop de Fruit de la passion pourront ajouter une touche exotique, sucrée, insolite, à vos salades, à vos gibiers et volailles, ou à un dessert fruité.
- On peut faire une sauce jus d'Açaï et Warana pour un poulet
- Une sauce tarbu, vinaigre balasalmique blanc, sel, poivre, Urucum, huile de noix brésil, Warana peut ajouter une touche originale à vos salades
- On peut mélanger les sirop de Warana et de Fruit de la Passion
- Une cuillère à café de Warana agrémentera vos jus.
- Une cuillère à café d'Urucum en poudre colorera vos plats (riz rouge, ...).
- ...

Vos Idées

Infos ...

- Où trouver nos produits ?
www.guayapi.com
- Pour une démarche bio et équitable...
www.slowfood.fr : site d'information de l'association Slow Food, pour s'alimenter « Bon, propre et juste ».
www.commerceequitable.com : site de la Plate Forme du Commerce équitable, collectif national qui fédère près de 35 organisations engagées sur le champ marchand et non marchand.
www.agencebio.fr : groupement d'intérêt public en charge du développement et de la promotion de l'agriculture biologique.



55, rue Traversière
75012 PARIS FRANCE
Tél. : 33 (0)1 43 46 52 43
Fax : 33 (0)1 43 46 18 98

Email : info@guayapi.com
Site Web : www.guayapi.com
RCS B 353 588 718
Siret 353 588 718 00018 - APE 513T

Show room/ Vente Artisanat
73, rue de Charenton
75012 Paris
Tél. : 33 (0)1 43 46 14 69