



LE GOUTER

LES ENERGY BALLS

Mixez 1 grosse poignée de raisins secs, 75g de farine de riz, 35g de cacao en poudre, 1 poignée d'amandes, 1 CAS de spiruline en poudre et 15ml de lait d'amande.
Façonnez une dizaine de boules.

L'astuce :

Facile à faire et à transporter, les energy balls sont une solution gourmande et healthy, parfaite pour les encas. Il existe de nombreuses recettes différentes.



LE REPAS

LES CURCUBITACÉES

Tout un chacun connaît les courges, les concombres ou les cornichons... Cependant, une minorité sait qu'ils font partie de la famille appelée cucurbitacée, et que cette famille contient en tout environ 800 espèces !

Les différentes propriétés de ces plantes sont également méconnues, alors que beaucoup d'entre elles ont des capacités surprenantes. Ainsi, il existe des espèces de cucurbitacées qui peuvent prévenir ou guérir des maladies, d'autres qui aident à la digestion, ou encore d'autres qui apportent des éléments nutritifs très utiles.

L'info :

La courge, la citrouille, le concombre.. Font partie des aliments hyper alcalinisants.



Salade

Vous aurez besoin de :

- 1/4 de Chou rouge
- 1/4 Concombre
- 1/2 Pomme
- Noix de cajou

Matériel

Un bol
Un four ou
toasteur
Une fourchette

VOUS POUVEZ AJOUTER DU FROMAGE DE CHÈVRE OU
DE BREBIS ÉMIÉTTÉ SI VOUS LE SOUHAITEZ.



Purée

Vous aurez besoin de :

- 1/4 de citrouille (ou courge)
- 1/2 patate douce
- 1 petite pomme de terre
- 1/2 courgette
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- Quelques ml de lait végétal
- Persil
- Sel, poivre

Matériel

Un mixeur
Une casserole
Un couteau

FAÎTES CUIRE LES LÉGUMES DANS DE L'EAU
BOUILLANTE 1/2H, RETIREZ L'EAU. MIXEZ ET
AJOUTEZ DU LAIT VÉGÉTAL EN FONCTION DE LA
TEXTURE RECHERCHÉE.



Smoothie

Vous aurez besoin de :

- 250ml de jus de grenade
- 1 banane
- 1/2 avocat
- 250ml de jus d'ananas

Matériel

Un mixeur

LE JUS DE GRENADE ET D'ANANAS SE TROUVENT
FACILEMENT EN GRANDE SURFACE.