

Quelques recettes vitalité

SALADE VERTE ou CRUDITES de saison

(à râper: carottes, céleri, betterave, chou rave, radis noir... / à émincer: chou vert ou rouge, chou chinois, concombre, fenouil, radis...)

pour la vinaigrette de base:

- Huiles olive + colza
- Vinaigre de cidre
- Sauce soja ("shoyou")
- Moutarde
- Purée d'oléagineux (amande ou sésame -"tahin")

et ajouter:

- graines germées ou germe de blé en poudre
- gomasio ou graines de lin moulues ou graines de tournesol + de courge
- algues en paillettes
- ail, oignons
- persil, ciboulette, coriandre, céleri branche... frais
- grains cuits d'épeautre non hybridé

RAITA DE CONCOMBRE

Concombre râpé ou émincé fin (si bio; garder la peau) + Sel

Laisser dégorger dans une passoire. Puis ajouter:

- Fromage blanc de brebis
- et au choix selon l'envie: Graines germées ou germe de blé en poudre - Gomasio - Graines de lin moulues ou graines de tournesol + de courge - Algues en paillettes - Ail, oignons

TARTARE D'ALGUES à tartiner ou à ajouter dans l'assiette aux pâtes, riz, légumes... mon chouchou!

- Algues en paillettes (laitue de mer, wakamé, dulce)
- Gingembre émincé ou écrasé (au presse-ail)
- Echalote finement émincée
- Un filet de sauce soja (shoyou)

Recouvrir d'huile d'olive. Laisser mariner au moins 12h. Se conserve plusieurs jours.

Pour varier: Ajouter jus de citron, ail, graine de moutarde, piment...

PESTO VERT

- Persil frais et / ou fanes de radis, roquette ou oser tester avec des jeunes feuilles d'ortie fraîches!
 - Huile d'olive
 - Purée d'oléagineux (amande ou sésame)
 - Sel ou shoyou
- Mixer le tout.

Pour varier: Ajouter ail, gingembre, oignons...

POIS CHICHES MARINES

- Pois chiches cuits
- Ail + gingembre émincés ou écrasés (au presse-ail)
- Echalote finement émincée
- Un filet de sauce soja (shoyou)

Recouvrir d'huile d'olive. Laisser mariner au moins 12h. Se conserve plusieurs jours.

SAUCE A DIPS (pour tremper les légumes crus ou cuits vapeurs)

- 1cc moutarde
- 1cs huile d'olive/colza
- 1cs purée d'oléagineux (amande ou sésame)
- Sel ou shoyou
- 1cs fromage blanc de brebis
- Algues en paillettes

Et varier le goût en ajoutant, au choix: ail, gingembre, curry, jus de citron, persil, ciboulette frais, spiruline (pour la spiruline, commencer par une petite dose pour s'habituer au goût!)

SMOOTHIE SANTE

Dans le bol d'un blender, varier les ingrédients:

- | | |
|---|--|
| - Fruits frais de saison (pomme, pêche, ½ banane, fruits rouges...) | - Jus d'orange ou ½ jus de citron |
| - Fruits secs (cramberries, abricot, goji) | - 1cc de cannelle |
| - Légumes verts crus (concombre, épinard, cresson, persil...) | - 1cc de poudre de jus d'herbe ou de spiruline |
| | - 1 morceau de gingembre ou de curcuma frais |

Recouvrir d'eau ou de lait végétal. Mixer.