



PATATE DOUCE PRINTANIÈRE

Pour 1-2 personnes selon l'appétit :

- 1 grosse patate douce bio
- 200g de tofu ferme nature
(*existe en lacto fermenté désormais, plein de bons ferments pour les intestins (comme dans les yaourts)*)
- 1 càs de sauce tamari
- 1 càs de sirop d'érable ou de coco
- 1 càs d'huile d'olive bio
- 150g de fanes de radis, de mâche, d'épinards crus, de persil, basilic ... ou un mélange (bio) !
- 10g de graines de chia ou de lin
- 1/2 pomme crue bio
- Un peu d'eau pour obtenir la texture souhaitée

Brosser la patate douce et faire cuire entière à la vapeur 40 min
Mixer le tofu avec le tamari pour obtenir comme une "feta" émiettée
Faire revenir 10 minutes avec l'huile et le sirop de coco/d'érable.
Dix minutes avant la fin de la cuisson de la patate douce, bien laver les épinards (et/ou autre), mixer avec la 1/2 pomme et les graines de chia / lin et de l'eau.

Entailler la patate douce dans la longueur et alterner entre l'émietté de tofu poêlé et la crème verte !

HYPERPROTÉINÉ
& REVITALISANT

@vegalixou

CURRY VG EXPRESS

Pour 3-4 personnes selon l'appétit :

- 200g de pois chiches CUIITS
- 300g de riz complet CUIT
- 1 càs d'épices à curry vert
- 1 càs de sirop d'érable ou de coco
- 2 càs d'huile d'olive bio
- 200g de champignons bios
- 8 petits navets nvx, 6 carottes moyennes, 1 courgette moyenne
- 100g d'épinards et quelques feuilles de menthe fraîche
- Quelques gouttes de jus de citron
- 10g de graines de lin
- 400 ml de crème de coco (1 conserve)

Laver les légumes (éplucher bien sûr les navets mais aussi les autres s'ils ne sont pas bio)

Détailler 2 carottes en rondelles et 4 en tronçons, les navets en petits quartiers, les courgettes en (1/2) rondelles. Émincer les champignons
Cuire al dente carottes et navets à la vapeur 20 minutes .

Faire revenir les courgettes et les champignons dans 1 càs d'huile et les épices 10 minutes à feu moyen.
Réunir les légumes avec la crème de coco et les pois chiches.

Laisser mijoter 10 min à feu moyen.

Mixer épinards + menthe + graines de lin + citron + 1 càs d'huile + de l'eau pour obtenir un pesto intense en couleur et en goût !

Dresser dans des assiettes creuses avec le riz chaud, quelques noix de cajou grillées et un beau filet de pesto vitaminé !



IMPOSSIBLE DE MANQUER DE
LEGUMES AVEC CETTE RECETTE !

@vegalixou

SMOOTHIE BOWL GOURMAND ANTI INFLAMMATOIRE

Pour 1 bowl :

- 200g de fraises
- 1 banane
- 100g de betterave crue
- 1 poignée d'épinards frais crus
- le jus d'1 citron + 1 goutte d'huile essentielle de citron
- 1 càs de graines de chia
- 1 peu d'eau pour obtenir la texture souhaitée

- Toppings : granola cru (marque "les fruits détendus" ici), fruits secs, oléagineux...



Bien laver les fruits et légumes.
Il suffit ensuite de mettre le tout
dans le blender et hop !

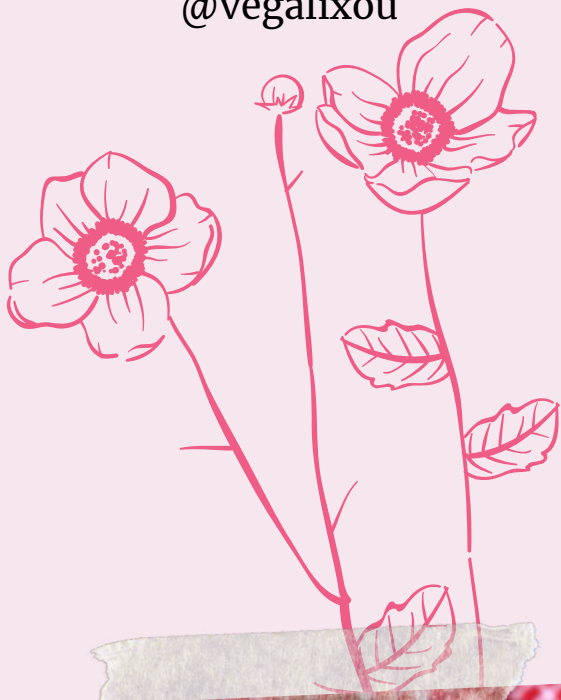
Disposer joliment les toppings et
déguster sans plus attendre !

UN VRAI SHOT DE VITAMINES
& D'ANTIOXYDANTS !

**PS : Ne pas oublier de mâcher même
si c'est mixé, pour produire des
enzymes digestives !**



@vegalixou



IL S'AGIT DE MA RECETTE DE
COOKIES SUR YOUTUBE
SPÉCIALEMENT EN VERSION ANTI
INFLAMMATOIRE
POUR TOI !
& CAR LE CHOCOLAT C'EST LA VIE !

COOKIES PROTEINÉS DOUBLE CHOCO !

- 200g de flocons d'avoine (*sans gluten si vous êtes intolérants*)
- 40g de farine de riz
- 150g de purée 100% amandes
- 2 petites bananes mûres (environ 170g)
- 110g de lait végétal
- 100 à 150g de chocolat noir découpé en belles pépites ou de raisins secs ou de dattes !
- 30g de cacao pur
- 1 pincée de sel

Mixer ou écraser à la fourchette les bananes

Mélanger les flocons d'avoine et la farine. Ajouter la purée d'amande puis les bananes.

Mélanger bien (avec les mains) avant d'ajouter le cacao, et le sel. Ajouter progressivement le lait afin d'obtenir une pâte épaisse humide Incorporer les pépites de chocolat;) (en pensant à en réserver quelques gros éclats pour la suite)

Former des cookies avec une cuillère à soupe à disposer sur une plaque de cuisson avec un tapis de cuisson antiadhésif ou du papier sulfurisé

Hop dans le four préchauffé à 180°C pour 8-10 minutes
Disposer au centre du cookie tout chaud un morceau de chocolat

Et miam :) !!