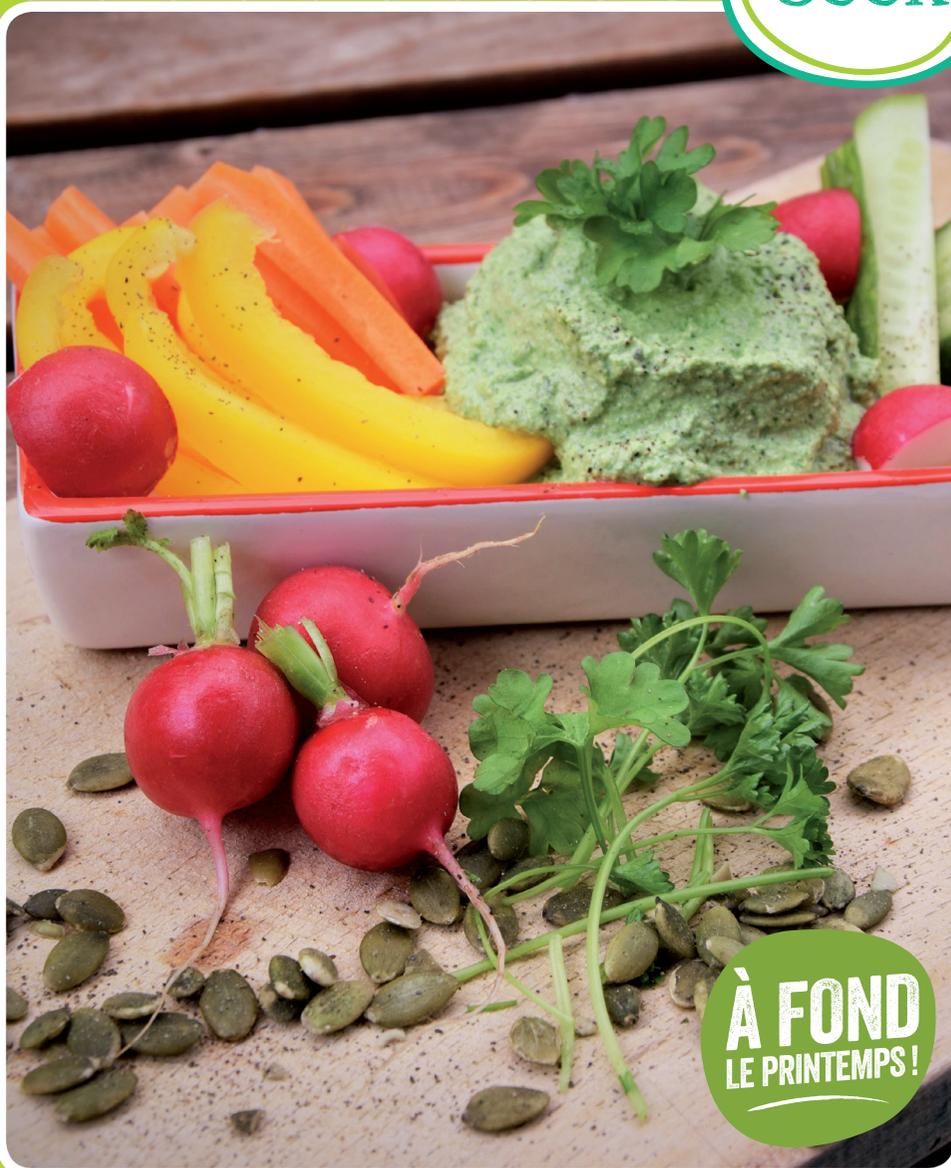


POWERDIP

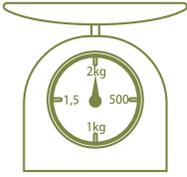


À FOND
LE PRINTEMPS!

POWERDIP

USTENSILES

passoire, mixeur, couteau, planche à couper, cuillère à soupe

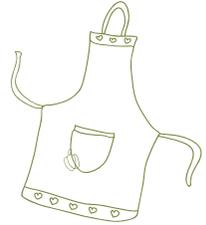


INGRÉDIENTS

- 4 poignées de graines de potiron (± 60 g)
- les fênes d'une botte de radis
- 1/2 paquet de tofu blanc (± 125 g)
- 3 grandes cuillères d'huile (d'olive)
- 1 petite gousse d'ail
- le jus d'1/2 citron
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

1. Enlève les feuilles des radis et rince-les sous l'eau.
2. Prends le pot du mixer et mets-y 4 poignées de graines de potiron.
3. Coupe le tofu en cubes et ajoute-les dans le pot du mixer.
4. Prends une petite gousse d'ail et coupe- là en 2.
5. Presse le jus d'1/2 citron.
6. Mets tous les ingrédients dans le pot du mixer.
7. Ajoute 3 grandes cuillères d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre.
8. Mixe jusqu'à ce que le mélange devienne bien lisse.



SMOOTHIE AUX FRAISES

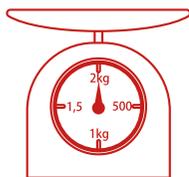


**À FOND
L'ÉTÉ!**

SMOOTHIE AUX FRAISES

USTENSILES

Bouilloire électrique, bol mélangeur profond, mixeur plongeant, petite tasse



INGRÉDIENTS

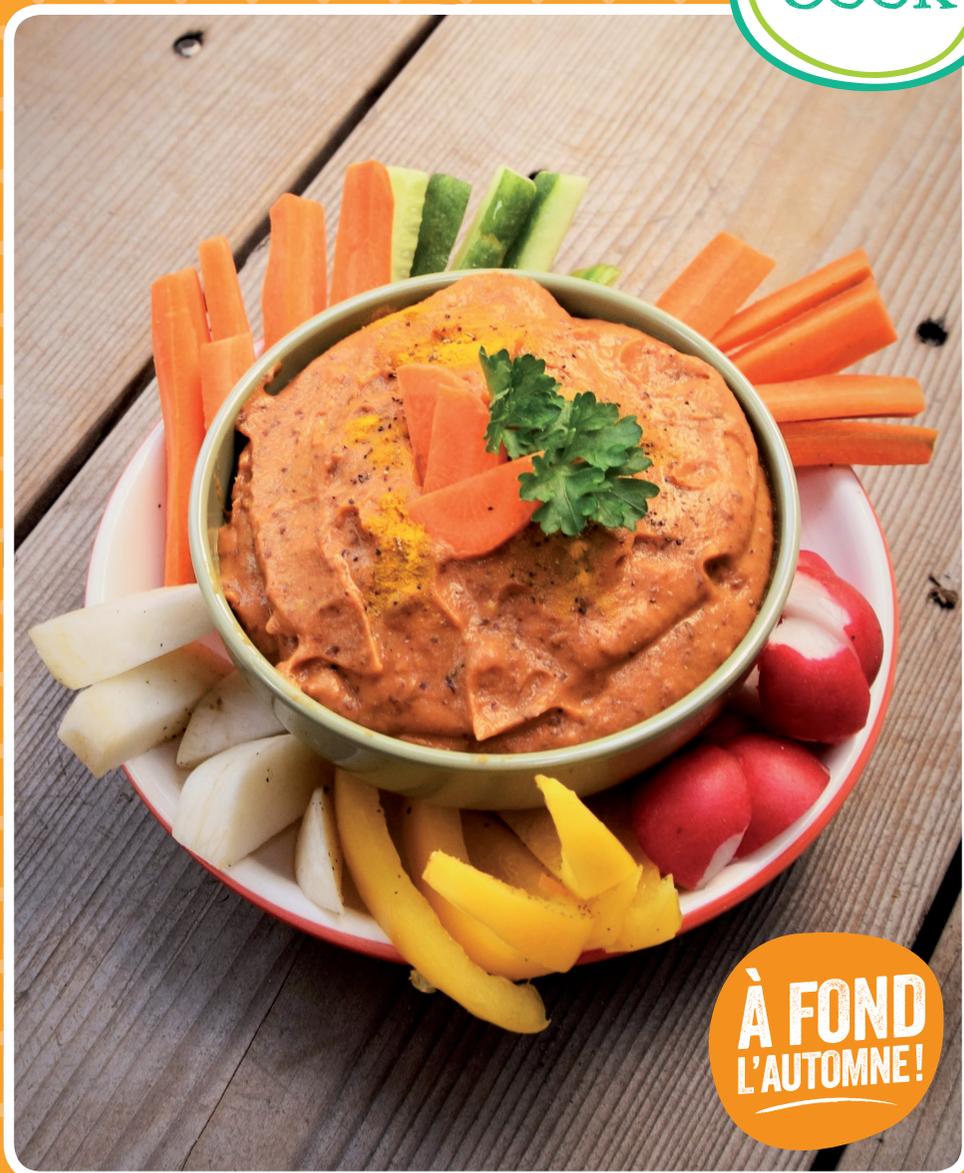
- 2 petites tasses de son d'avoine (\pm 170 g)
- 1 l d'eau chaude
- 1 ravier de fraises (\pm 500 g)
- 40 feuilles de basilic ou de menthe (plante)
- une pincée de sel
- option si les fraises sont acides : 1 ou 2 petites cuillères de miel

PRÉPARATION

1. Fais bouillir 1 litre d'eau.
2. Verse 2 petites tasses de son d'avoine et une pincée de sel dans le bol mélangeur profond et ajoute l'eau bouillante.
3. Lave les fraises. Enlève leurs petites feuilles et coupe les fraises en gros morceaux.
4. Ajoute les fraises et 40 feuilles de basilic ou de menthe dans le bol mélangeur.
5. Mixe bien le tout jusqu'à ce que ce soit liquide.
6. Goûte, et ajoute si nécessaire 2 cuillères de miel et mixe à nouveau.
7. Verse dans des gobelets réutilisables : environ 70 ml par élève.



DIP DE CAROTTES

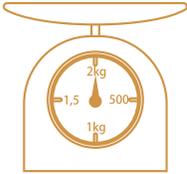


**À FOND
L'AUTOMNE!**

DIP DE CAROTTES

USTENSILES

Mixeur, passoire, couteau, planche à couper, cuillère à café, cuillère à soupe

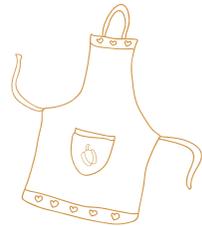


INGRÉDIENTS

- 1/2 bocal de carotte (± 120g)
- 1/2 boîte de haricots rouges (± 120g)
- 2 cuillères à café de curcuma
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1,5 cm de gingembre frais

PRÉPARATION

1. Mets les haricots et les carottes dans une passoire et rincez-les.
2. Hache le gingembre (1,5 cm).
3. Mets les haricots, les carottes, 2 cuillères à soupe d'huile, une pincée de poivre et de sel, le curcuma et le gingembre dans le pot du mixer.
4. Mixe tout jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.



SUGGESTION :

DÉLICIEUX EN TREMPETTE
OU SUR UN SANDWICH.



TARTINADE DE NEIGE

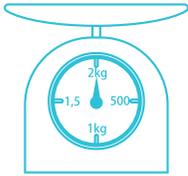


**À FOND
L'HIVER!**

TARTINADE DE NEIGE

USTENSILES

mixer, cuillère à soupe, passoire



INGRÉDIENTS

- bocal de salsifis (\pm 100 g)
- 5 cuillères à soupe de graines de tournesol (\pm 50 g)
- 1/2 boîte de haricots blancs (\pm 60 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 1 pincée de sel et poivre



PRÉPARATION

1. Mets les salsifis, les haricots blancs et les graines de tournesol dans une passoire et rince les à l'eau.
2. Place tous les ingrédients dans le pot du mixer.
3. Mixe tout jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.



SUGGESTION :

DÉLICIEUX TARTINÉ SUR DU PAIN 'NOIR NORDIQUE'.

TU PEUX AUSSI UTILISER D'AUTRES LÉGUMES BLANCS COMME LE PANAI,
LE CÉLÉRI-RAVE OU LE CHOU-FLEUR.



GOODPLANET.be



DELHAIZE