



# RECETTES DE SAISON 2



GOODPLANET.be



DELHAIZE



# CALENDRIER DES SAISONS

Ce calendrier vous aidera à respecter les saisons des fruits et légumes lors de vos achats pour préparer vos menus tout en respectant notre planète et votre santé.



DE PLUS LOIN



LOCAL

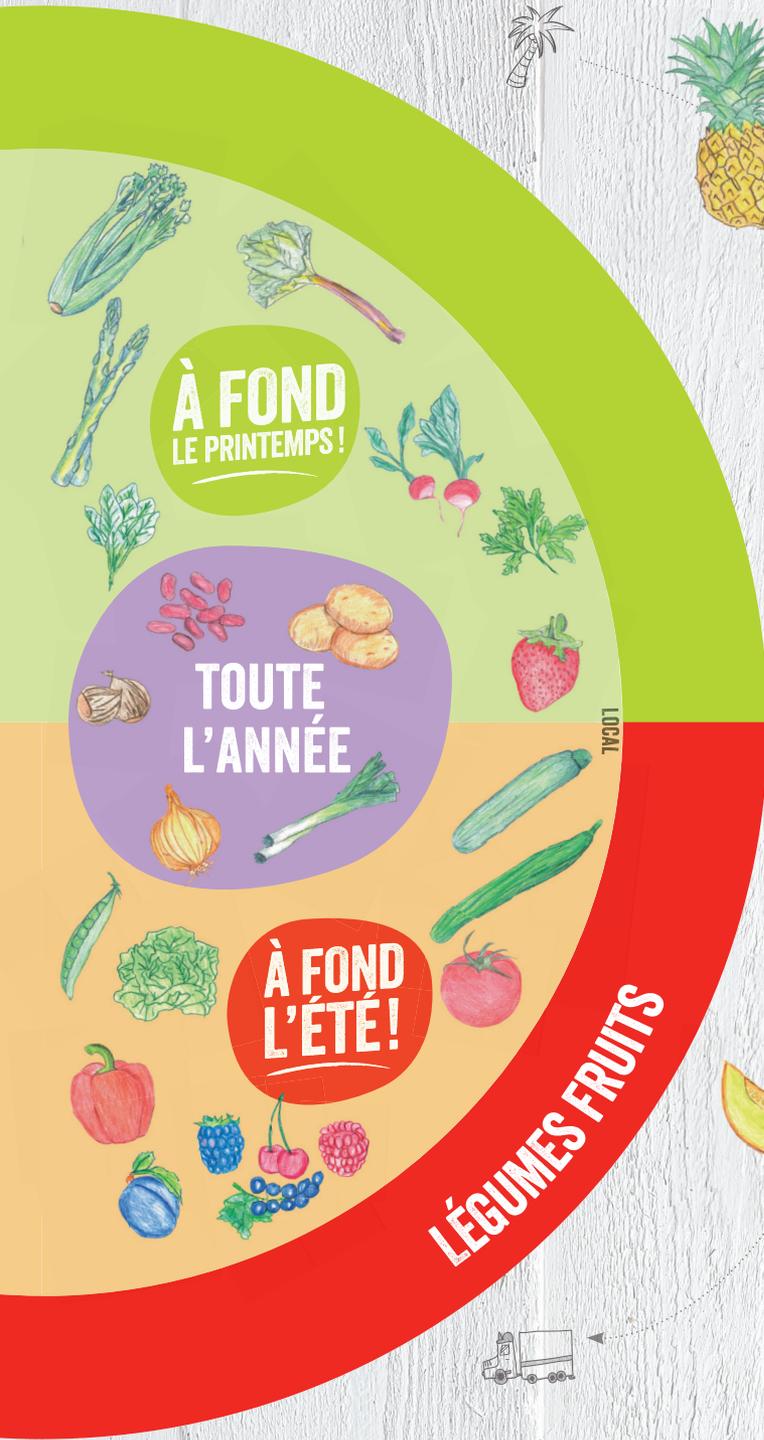
**À FOND  
L'HIVER!**



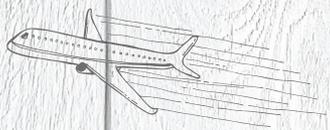
**À FOND  
L'AUTOMNE!**



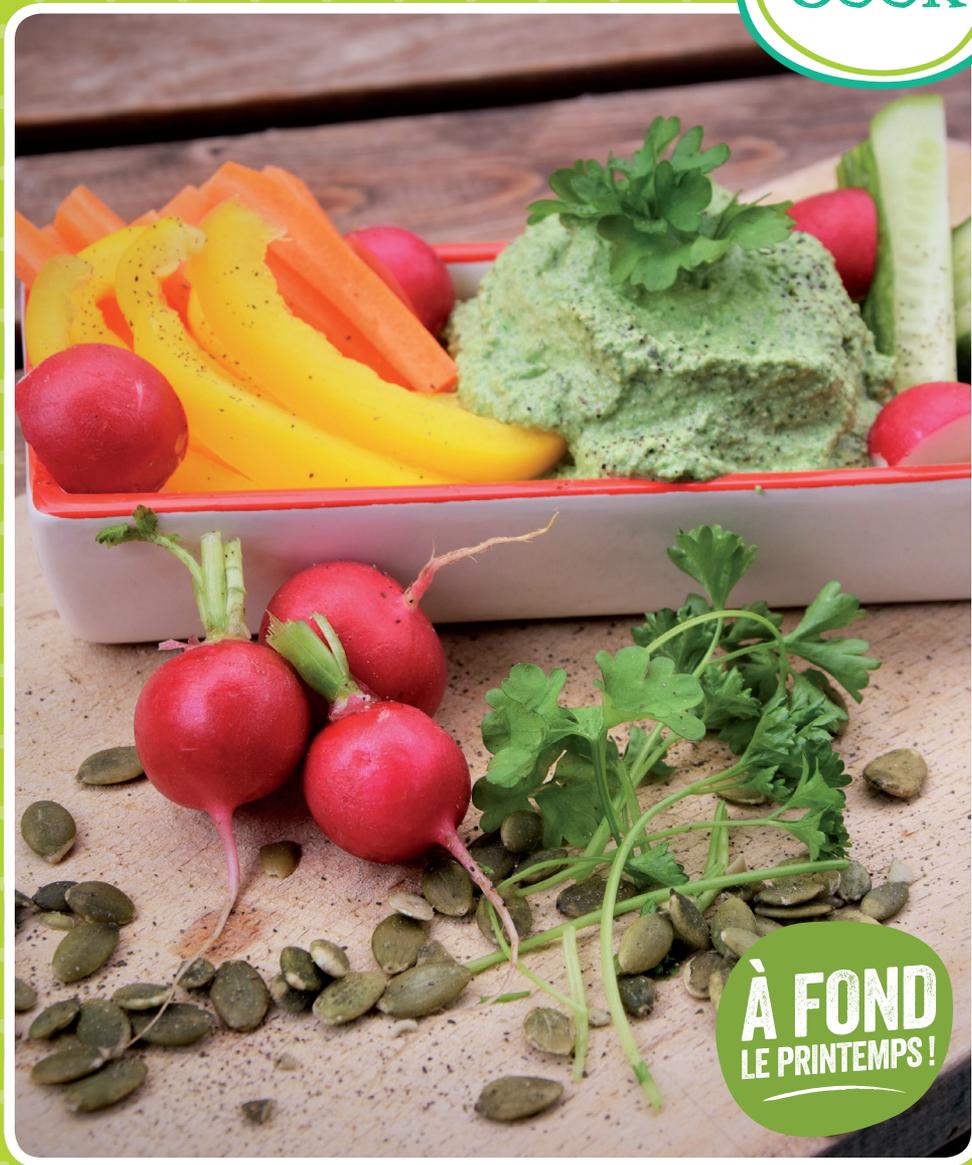
Suite au verso →



DE PLUS LOIN

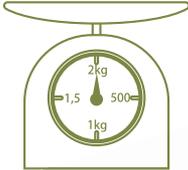


# POWERDIP



**À FOND**  
**LE PRINTEMPS!**

# POWERDIP



## INGRÉDIENTS

- 4 poignées de graines de potiron ( $\pm$  60 g)
- les fênes d'une botte de radis
- 1/2 paquet de tofu blanc ( $\pm$  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.

## SUGGESTION :

DÉLICIEUX SUR DU PAIN, COMME TREMPETTE AVEC DES CRUDITÉS, À SERVIR AVEC DES PÂTES OU ENCORE SUR UNE PIZZA MAISON.

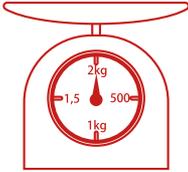
# SMOOTHIE AUX FRAISES



À FOND  
L'ÉTÉ!

# SMOOTHIE AUX FRAISES

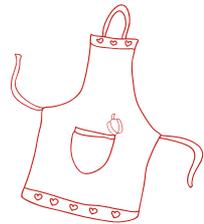
## INGRÉDIENTS



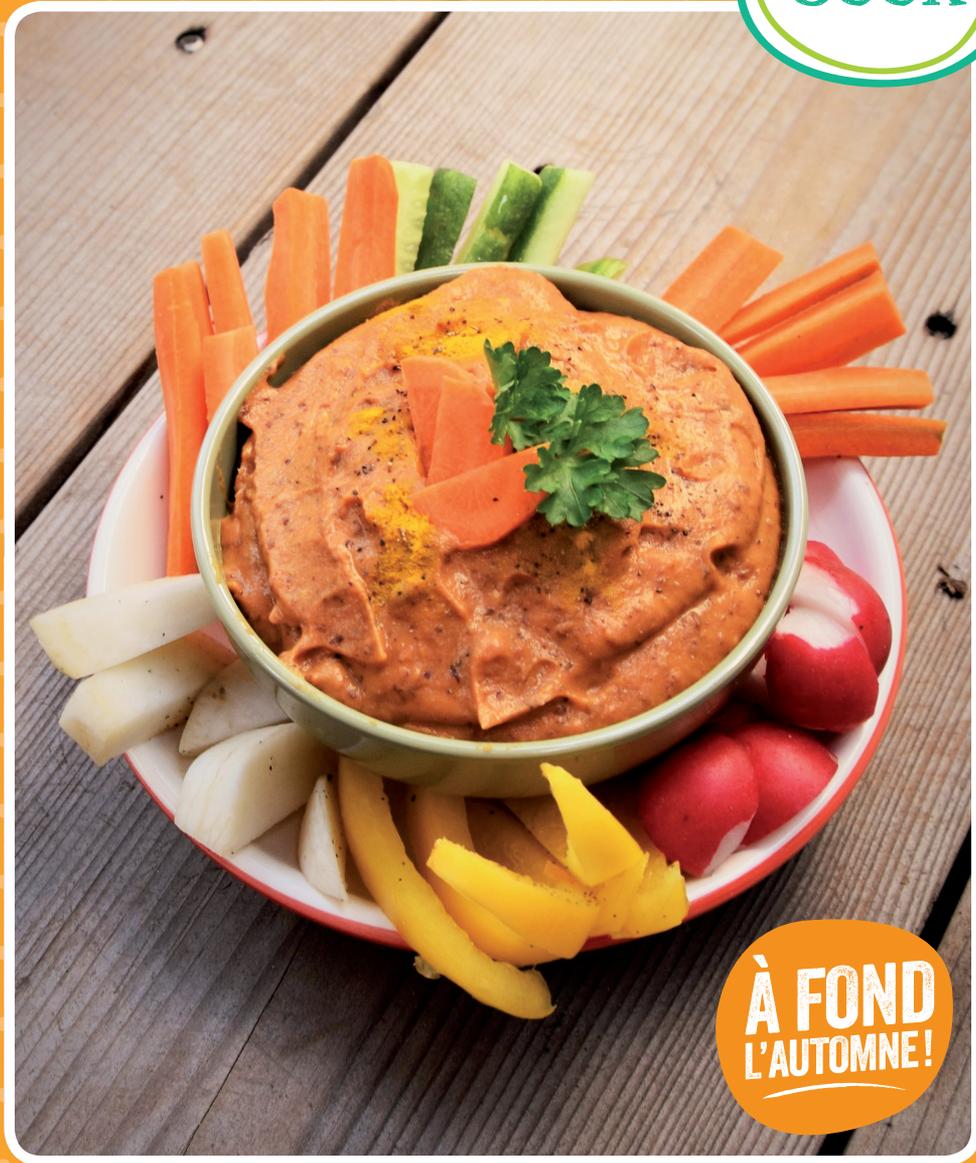
- 1 petite tasse de son d'avoine ( $\pm$  85 g)
- 0,5 L d'eau chaude
- 1 petit ravier de fraises ( $\pm$  250 g)
- 20 feuilles de basilic ou de menthe
- une pincée de sel
- option: 1 petite cuillère de miel

## PRÉPARATION

1. Fais bouillir 0,5 litre d'eau.
2. Mets une petite tasse 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 vertes et coupe les fraises en gros morceaux.
4. Ajoute les fraises et 20 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 une cuillère de miel et mixe à nouveau.

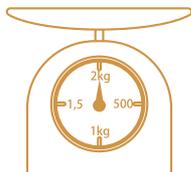


# DIP DE CAROTTES



**À FOND  
L'AUTOMNE!**

# DIP DE CAROTTES

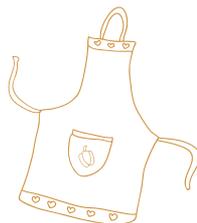


## INGRÉDIENTS

- 1 bocal de carotte ou  $\pm$  240g de carottes cuites
- 1 boîte de haricots rouges ou  $\pm$  240g de haricots rouges cuits
- 3 cuillères à café de curcuma
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre
- 2 cm de gingembre frais

## PRÉPARATION

1. Mets les haricots et les carottes dans une passoire et rincez-les.
2. Hache le gingembre (2 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 :



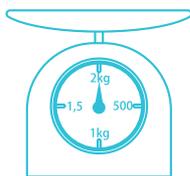
DÉLICIEUX EN TREMPETTE OU SUR UN SANDWICH.

# TARTINADE DE NEIGE



**À FOND  
L'HIVER!**

# TARTINADE DE NEIGE



## INGRÉDIENTS

- 1/2 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.

