

Jus de Légumes Fraîchement Pressé

Portions: 1

Ingrédients

- 1cm de gingembre
- 3 panais moyens, épluchés
- 3 pommes
- 1 citron vert

Instructions

Passez le gingembre, les panais et les pommes à la centrifugeuse dans un verre. Pour une meilleure efficacité, commencez par les aliments les plus fibreux et difficiles à extraire et terminez par les aliments les plus riches. Goûtez et ajustez en ajoutant un peu de citron vert si nécessaire. Servez et appréciez !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Janvier 2023

Recette inspirée par: Riverford Organic Farmers



Smoothie au chou frisé et à la banane

Portions: 1

Ingrédients

- 2 tasses de chou frisé, sans les tiges
- 2 tasses d'eau
- 2 tasses d'ananas haché, congelé si désiré
- 1 banane, congelée
- le jus d'une ½ lime
- 2 cuillères à soupe de graines de chia

Facultatif : Yogourt grec, beurre de noix, cœurs de chanvre

Instructions

Passez le chou frisé et l'eau au mixeur jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau. Servez et appréciez!



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Février 2023

Recette inspirée par: taste & tell



Soupe aux champignons dans une tasse

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, haché
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de basilic séché
- 5 tasses de champignons de Paris, coupés en tranches
- 2½ tasses de champignons Cremini, tranchés
- 2 gros champignons Portobello, tranchés
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 boîte de 14 onces de lait de coco, non sucré, entièrement gras
- Sel et poivre au goût
- basilic frais, facultatif pour servir



Instructions

Ajoutez l'huile d'olive dans une casserole avec l'oignon, l'ail, l'origan séché et le basilic ; faites revenir jusqu'à ce que le tout soit ramolli. Ajouter les champignons tranchés et la sauce soja ; couvrir. Faites cuire à feu moyen-élevé et à couvert pendant 10 minutes pour permettre aux champignons de libérer leur liquide. Après 10 minutes, retirez le couvercle et laissez cuire encore 10 minutes à découvert pour permettre à l'eau de s'écouler. Ajoutez le lait de coco et laissez cuire pendant 10 minutes supplémentaires, en remuant de temps en temps, pour que les saveurs se mélangent. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Garnissez d'herbes fraîches. Servez et appréciez !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Cocktail Rafraîchissant à la Rhubarbe

Ingrédients

- 3 tasses de rhubarbe fraîche, coupée en dés
- 1 petite poignée de feuilles de basilic
- 3 cuillères à soupe de miel
- ¼ tasse d'eau
- eau gazeuse
- glaçons

Instructions

Couper la rhubarbe en petits morceaux. Ajouter la rhubarbe, le miel, l'eau et le basilic dans une petite casserole. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à feu doux pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que la rhubarbe se soit décomposée et que le mélange ait réduit en une texture "soupe". Laisser refroidir. Passer le mélange au travers d'un tamis à mailles fines dans un bol en verre ; jeter le mélange restant dans le tamis. Verser environ 1 cuillère à soupe du mélange de sirop de rhubarbe refroidi dans un verre, remplir de glace et compléter avec de l'eau pétillante. Servez et savourez !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Avril 2023

Recette inspirée par: Through the Fibro Fog



Smoothie Vert Goodness

Ingrédients

- 1 poignée d'épinards
- 1 banane mûre
- 1/4 de tasse de fruits congelés (suggestions : kiwi, ananas, mangue)
- 1/4 de tasse de yaourt grec
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 2 dattes dénoyautées
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse de glaçons
- Facultatif : 1 cuillère à café de cœurs de chanvre, 2 cuillères à café de graines de lin moulues



Instructions

Placer tous les ingrédients dans un mixeur à haute puissance. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Facultatif : garnir d'une tranche de banane et d'un brin d'épinards. Servez et savourez !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Fraise et basilic Cocktail

Ingrédients

- 3 fraises moyennes
- 4-6 feuilles de basilic
- 1 cuillère à café d'édulcorant au choix (par exemple, du miel)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1 tasse d'eau gazeuse

Facultatif : quartier de citron vert, quartier de fraise et/ou brin de basilic pour décorer.

Instructions

Mélanger les fraises, le basilic, le jus de citron vert et l'édulcorant pendant environ 1 minute. Verser dans un verre et compléter avec de l'eau gazeuse. Décorez comme vous le souhaitez. Servez et savourez !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Smoothie Crémeux aux Mûres

Ingrédients

- ¾ tasse de mûres congelées
 - ½ tasse d'ananas congelé
 - ½ tasse de yaourt grec nature sans matière grasse
 - 1 tasse de lait d'amande non sucré
- Facultatif : 1 cuillère à soupe de miel (ou selon le goût)

Instructions

Ajouter tous les ingrédients (sauf le miel) dans un mixeur ou un robot ménager et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter du lait d'amande si le mélange est trop épais. Goûter et ajouter du miel, si désiré. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servir et déguster !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Melon d'eau Cocktail Mojito

Ingrédients

- 3 tasses de pastèque coupée en morceaux
- le jus de 2 citrons verts
- 1½ cuillère à café de sucre
- 4 feuilles de menthe fraîche
- glace pilée
- une goutte de gingembre-ale
- club soda pour compléter

Instructions

Dans un mixeur, mélanger la pastèque, le jus de citron vert et 1 cuillère à café de sucre. Dans le fond de chaque verre, mélanger 2 feuilles de menthe avec ¼ de cuillère à café de sucre. Ajouter la purée de pastèque, en remplissant à moitié. Ajouter de la glace, un peu de ginger ale et compléter avec du club soda. Remuer pour combiner ; garnir d'une branche de menthe et d'une tranche de pastèque.

Servez et savourez !

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*



Myrtille à la Menthe Mocktail au Citron Vert

Ingrédients

- 10-15 myrtilles
- 8 feuilles de menthe
- le jus d'un citron vert
- 1 tasse d'eau gazeuse ou de kombuca
- 1 cuillère à café de miel (ou l'édulcorant de votre choix)

Instructions

Mélanger les myrtilles et les feuilles de menthe pour libérer les arômes. Ajouter le jus d'un citron vert et mélanger. Ajouter l'édulcorant et mélanger. Verser le mélange dans un verre rempli de glace et compléter avec de l'eau pétillante ou du kombucha. Remuer délicatement, servir et déguster !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Cannelle et gingembre Cocktail de bière

Ingrédients

Pour la boisson

- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ¼ tasse de jus d'orange, refroidi
- 3 c. à soupe de sirop simple, refroidi (facultatif)
- ¼ c. à thé d'amer à l'orange
- 1½ c. à soupe de jus de citron vert fraîchement pressé
- ½ tasse de bière de gingembre préférée

Pour le bord et la garniture

- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 roue de citron vert
- 2 glaçons

Instructions

Mélanger le sucre blanc et la cannelle. Pour décorer votre verre, passez un quartier de citron vert sur le bord du verre, puis faites tourner le verre dans le mélange de sucre et de cannelle. Dans votre verre à bord, versez tous les ingrédients à l'exception de la boisson gazeuse ; mélangez bien. Versez ensuite la bière de gingembre et remuez doucement. Décorez avec un quartier de citron vert.

Servez et savourez !



**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Citron épicé Rafraîchissant au gingembre

Ingrédients

- 1 gros citron (rincé)
- 1 morceau de gingembre frais (2 pouces)
(rincé, pelage facultatif)
- 1 pincée de curcuma moulu
- 1 pincée de poivre noir frais (facultatif)
- 1 pincée de poivre de Cayenne
(facultatif)
- 2 tasses d'eau bouillante



Directions

Faire bouillir environ 2 tasses d'eau. Couper un citron en deux et verser le jus de chaque moitié dans des tasses de service; placer les moitiés de citron dans les tasses pour leur donner plus de saveur. Ajouter des tranches de gingembre et une pincée de curcuma moulu. Ajoutez éventuellement du poivre noir et du poivre de Cayenne pour plus d'équilibre et de chaleur. Compléter avec de l'eau bouillante et attendre quelques minutes pour que les saveurs infusent. Savourez!

Meilleur quand il est frais. Peut être dégusté jusqu'à 24 heures plus tard s'il est conservé au réfrigérateur et réchauffé. Ne se prête pas à la congélation.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte.*

Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.

Novembre 2023

Recette inspirée par: Minimalist Baker



Chocolat chaud à la menthe



Ingrédients

- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 4 oz de chocolat noir
- ¼ de cuillère à café d'extrait de menthe poivrée
- une pincée de sel de mer fin
- Facultatif : ½-1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ou selon le goût)

Directions

1. Ajouter le lait d'amande et le chocolat noir dans une casserole moyenne sur feu moyen, en mélangeant constamment avec un fouet jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Ajouter la menthe poivrée, le sel et l'édulcorant à feu moyen-vif, en mélangeant continuellement au fouet pour briser les grumeaux.
2. Une fois que le mélange est lisse et bouillonnant, retirez la casserole du feu. Goûtez et ajoutez de l'édulcorant ou de l'extrait de menthe poivrée, selon votre goût.
3. Verser le chocolat chaud dans une tasse et l'agrémenter de votre décoration préférée, comme de la menthe poivrée écrasée, de la cannelle ou du chocolat râpé, si vous le souhaitez.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*