

# Célébration des agrumes piquants

## Ingrédients

- 1 tasse d'ananas frais ou congelé
- 1 racine de gingembre fraîche de la taille d'un pouce
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre ou 1 racine de curcuma fraîche de la taille d'un pouce
- 1 citron vert, pelé
- 1 orange, pelée
- 3 tasses d'eau chaude\*
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de poivre de Cayenne (facultatif)



## Directions

Placez tous les ingrédients dans un mixeur puissant et mixez jusqu'à ce qu'ils soient entièrement combinés. Savourez !

Réfrigérer pendant 24 heures ou congeler en petites quantités pour boire plus tard.

\*Si vous avez fait bouillir l'eau dans une bouilloire, laissez-la refroidir légèrement avant de l'ajouter au mixeur.

*\*Veillez 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 2024**

**Recette inspirée par: Joyous Health**



# Smoothie givré aux myrtilles



## Ingrédients

- 1½ tasse de bananes mûres surgelées (~1½ bananes)
- ½ tasse de myrtilles surgelées
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande
- ¾ tasse de lait au choix
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de graines de chia

## Directions

1. Ajouter la banane congelée, les myrtilles, le beurre d'amande, les graines de lin moulues, les graines de chia et le lait dans un mixeur à grande vitesse et mixer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et lisse.
2. Garnir de graines de chia et/ou de beurre d'amande supplémentaires 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.*

# Smoothie vert éclatant

## Ingrédients

- 7 tasses d'épinards hachés, *environ un bouquet moyen*
- 6 tasses de romaine hachée, *environ 1 petite tête*
- 2 tasses d'eau froide filtrée
- 1 ½ tasse de céleri haché, *environ 2 branches moyennes*
- 1 pomme moyenne, *évidée et hachée grossièrement*
- 1 poire moyenne, *évidée et grossièrement hachée*
- 1 banane moyenne, pelée et coupée en trois
- 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé

Facultatif: 1 tasse de glace, ½ tasse de coriandre fraîche hachée et ½ tasse de persil frais haché.

## Directions

1. Mélanger les épinards, la romaine et l'eau dans un mixeur et commencer à mixer à faible vitesse. Passez progressivement à la vitesse supérieure et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Ajoutez ensuite le céleri, la pomme et la poire, ainsi que la coriandre et le persil (le cas échéant). Enfin, ajoutez la banane, le jus de citron et la glace (le cas échéant), et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servir immédiatement ou réfrigérer, couvert, jusqu'à 2½ - 3 jours.



*\*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.*

# Jus de carotte vibrant

## Ingrédients

- 2 tasses de carottes hachées
- 1 tasse de mangue hachée, *fraîche ou surgelée*
- 1 tasse d'ananas haché, *frais ou en conserve*
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 tasse d'eau ou de jus d'ananas en boîte



## Directions

1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Pour obtenir une consistance lisse semblable à celle d'un jus, verser le mélange dans un sac de lait de noix afin d'en retirer les fibres. Pour obtenir une consistance plus épaisse et plus riche en fibres, ajoutez un peu d'eau ou de jus d'ananas dans le mixeur et continuez à mixer.
3. Si vos fruits n'étaient pas froids au départ, réfrigérez le jus jusqu'à ce qu'il soit refroidi avant de le servir, ou servez-le sur des glaçons.

*\*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 2024**

**Recette modifiée inspirée de: Live Eat Learn**



# Smoothie à l'avocat et aux baies



## Ingrédients

- ½ avocat mûr, dénoyauté et pelé
- 1 grosse banane mûre
- 1 tasse de myrtilles surgelées
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre
- ½-1 tasse de lait au choix

## Directions

1. Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur à grande vitesse.
2. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter du lait ou de l'eau pour diluer si nécessaire.
3. Verser dans des verres 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.*

**Mai 2024**

**Recette modifiée inspirée par: Eat With Clarity**



# Mocktail aux fraises, au miel et au basilic



## Ingrédients

*Pour le sirop simple de miel*

- ½ tasse de miel
- ½ tasse d'eau

*Pour le mocktail*

- 1-2 fraises, coupées en tranches ou grossièrement hachées
- 2-3 feuilles de basilic frais, déchirées
- ¾ d'once de jus de citron vert fraîchement pressé
- 1 once de sirop simple au miel
- 2-3 onces d'eau gazeuse ordinaire

## Directions

1. Préparer le sirop simple au miel. Dans une petite casserole, mélanger le miel et l'eau. Porter à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, retirer du feu et remuer jusqu'à ce que le miel soit dissous. Laisser refroidir complètement.
2. Pour préparer le mocktail, ajouter les fraises coupées en tranches et les feuilles de basilic déchirées dans un verre. À l'aide d'un pilon ou de l'extrémité d'une cuillère en bois, mélangez les fraises et le basilic jusqu'à ce qu'ils soient juteux et parfumés. Ajoutez de la glace pilée dans le verre. Ajouter le jus de citron vert et le sirop simple. Compléter avec l'eau gazeuse et mélanger. Décorer d'une tranche de citron vert ou de fraise, et d'une feuille de basilic, si vous le souhaitez. 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.*

**Juin 2024**

**Recette modifiée inspirée par: Spices in my DNA**



# Smoothie à la pêche, joli et rose



## **Ingrédients**

*Pour le smoothie:*

- 1 tasse de tranches de pêches surgelées
- 1 tasse de framboises ou de fraises surgelées
- 1-2 fraises, coupées en tranches ou grossièrement hachées
- ½ tasse de yogourt grec à la vanille
- 1 tasse de lait non sucré sans produits laitiers au choix
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure

*Pour décorer:*

- Granola et framboises fraîches/tranches de pêche

## **Directions**

Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur puissant: pêches congelées, framboises congelées, yaourt, lait et extrait de vanille. N'hésitez pas à ajouter des ingrédients facultatifs à votre smoothie si vous le souhaitez. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène, en ajoutant du lait si nécessaire. Goûtez et ajoutez du miel pour sucrer si nécessaire, puis mixez à nouveau; cette opération est facultative, mais certains préféreront un smoothie plus sucré. Verser dans un verre et déguster !

*Pour 1 personne. N'hésitez pas à doubler la recette pour 2 personnes.*

*\*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.*

**Juillet 2024**

**Recette modifiée inspirée de: Ambitious Kitchen**

