

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



Cocktail à la menthe et à la pastèque



Ingrédients

- 3 tasses de pastèque, coupée en cubes et épépinée
- ¼ tasse de jus de citron vert frais
- ½ tasse de feuilles de menthe fraîche, tassées
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 2 tasses de club soda ou d'eau gazeuse
- glace pour les verres

Directions

1. Dans un mixeur, ajouter la pastèque coupée en morceaux, le jus de citron vert fraîchement pressé, les feuilles de menthe fraîche et l'édulcorant de votre choix. Mixez à vitesse élevée jusqu'à ce qu'un jus se forme et qu'il ne reste plus de gros morceaux.
2. Placez ensuite une petite passoire au-dessus d'un grand bol ou d'une tasse à mesurer et versez le jus de pastèque dans la passoire. Cette opération permet d'éliminer les gros morceaux de pulpe.
3. Placez des glaçons dans un verre et versez le jus de pastèque par-dessus jusqu'à ¾ du verre. Terminez avec du club soda et ajoutez un quartier de citron vert et un brin de menthe fraîche en guise de décoration.

A savourer !

**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.*

Août 2024

Recette modifiée inspirée de: Love Chef Laura



Fizz pomme- gingembre



Ingrédients

- 3 oz de cidre de pomme tranquille
- 1 oz de jus de citron vert fraîchement pressé
- 6 feuilles de menthe
- 1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme
- Une pincée de cannelle en poudre
- 3 oz de ginger ale

Directions

1. Mettre le cidre de pomme, le jus de citron vert, la cannelle, le vinaigre de cidre de pomme et quelques glaçons dans un shaker. Si vous n'avez pas de shaker, n'importe quoi avec un couvercle étanche fera l'affaire, comme un pot Mason.
2. Frappez la menthe dans vos mains pour en libérer le parfum et ajoutez-la dans le shaker. Agiter pendant 20 à 30 secondes jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.
3. Versez dans un verre rempli de glace et complétez avec le soda au gingembre.
4. Remuez doucement, décorez avec de la menthe, des agrumes séchés ou un bâton de cannelle, et servez. Bonne dégustation !

**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 à la citrouille

Ingrédients

1 tasse de lait
1/2 tasse de purée de citrouille
1/2 tasse de yaourt
1 cuillère à soupe de sirop d'érable (en ajouter si nécessaire)
1/4 de cuillère à café de cannelle (ou d'épices pour tarte au potiron)
ajouter un soupçon de vanille
1 banane (congelée)

Mode d'emploi

Mélanger le lait, la purée de citrouille, le yogourt, le sirop d'érable, l'épice à tarte, la vanille et la banane dans un mélangeur et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Verser dans un grand verre et déguster !

Ajoutez vos garnitures préférées, comme de la crème fouettée, une pincée de noix de muscade ou des paillettes.



**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.*

Octobre 2024

Recette de: Foodnetwork



PROMOTION DE LA SANTÉ

19e Escadre Comox

Mocktail au romarin et à l'orange



Ingrédients

- 1 branche de romarin
- 1 oz de jus de citron
- 3 oz de jus d'orange
- 2 oz de cidre ou de jus de pomme
- ¼ de cuillère à café de vinaigre de cidre de pomme (facultatif)
- ⅓ tasse d'eau gazeuse

Mode d'emploi

1. Ajoutez le romarin et le jus de citron dans votre shaker et mélangez jusqu'à ce que le romarin soit écrasé. N'en faites pas trop - quelques pressions légères suffisent.
2. Ajouter le jus d'orange, le jus de pomme, le vinaigre de cidre de pomme (facultatif) et quelques glaçons. Remplacez le couvercle et secouez bien.
3. Ajoutez de la glace dans votre verre et filtrez le mélange. Ajoutez le mélange de votre choix, remuez et décorez.

**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 2024

Recette: www.mindfulmocktail.com



Mocktail de sangria blanche



Ingrédients

- 1 bouteille de vin blanc sans alcool (ou de jus de raisin blanc)
- 1 tasse de cidre de pomme (ou de jus de pomme trouble)
- ¼ tasse de jus de citron
- 1 pomme coupée en tranches
- 1 orange sanguine tranchée (ou orange normale)
- 3 bâtons de cannelle (plus pour la décoration facultative)
- 2 anis étoilés (plus pour la garniture facultative)
- Un peu de sirop d'érable pour sucrer si nécessaire (ou l'édulcorant de votre choix),

Mode d'emploi

1. Placez le vin (ou l'alternative), le cidre de pomme, le jus de citron, les fruits et les épices dans un pichet et mettez-le au réfrigérateur pour qu'il infuse pendant au moins une heure.
2. Juste avant de servir, goûtez la sangria. Si vous la préférez un peu plus sucrée, ajoutez une cuillère à soupe de sirop d'érable ou l'édulcorant de votre choix. Remuez, puis goûtez à nouveau. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'elle soit à votre goût.
3. Remplissez votre verre de glace, ajoutez des fruits et des épices, puis servez.

**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.*

Décembre 2024

Recette: www.mindfulmocktail.com

