

Découpez le reste du poireau et de l'aubergine en fines lamelles et placez-le au congélateur pour vos futures soupes.



LE REPAS

LA SOUPE AUX HERBES

Découpez grossièrement quelques asperges, 1/2 aubergine, 1 ou 2 branches de brocolis, 1/2 poireau, une carotte, 1/2 poivron, 1/2 oignon, et une gousse d'ail.

Faites bouillir de l'eau, jetez les légumes dans l'eau bouillante.

Laissez mijoter 30 minutes.

Rajoutez de la coriandre, du curcuma en poudre, de l'ortie et du persil.

Mixez le tout.

La soupe crue :

Vous pouvez également utiliser la méthode de la soupe crue pour conserver un maximum de nutriments.



Smoothie bowl

Vous aurez besoin de :

- 1/2 pomme
- 1/4 mangue
- 1 figue
- 50ml de lait végétal sans sucre
- 4 ou 5 framboises
- 1 petite poignée de myrtilles
- De la noix de coco rapée
- Des noix de pécan
- Des graines de chia
- Du gingembre en poudre

Matériel

Un bol
Un mixeur

EN CAS DE FRINGALE NOCTURNE, PENSEZ AU RAISIN
BLANC, TRÈS DIURÉTIQUE.



La recette

- Coupez la demi pomme, le 1/4 mangue et la figue et placez les dans le mixeur.
- Ajoutez le lait végétal et mixez.
- Disposez la base dans un bol, rajoutez le toping (framboises, myrtilles, graines, coco et noix)

VOUS POUVEZ AJOUTER DU MIEL EN TOPING, MAIS ÉGALEMENT DES MORCEAUX DE FRUITS COUPÉS (FRUITS ROUGES, POMME..) OU ENCORE DES OLEAGINEUX (NOIX, NOISETTES, AMANDES...)