

28 recettes vegan

Faciles

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner
& Smoothies



sommaire

7 recettes de petit-déjeuner vegan Pages 5-11

- toast à l'avocat simple
- gaufres aux pommes et à la cannelle
- bol de quinoa aux mûres
- œufs brouillés vegan
- pomme de terre et patates douces rapide
- flocons d'avoine simple au chocolat
- pudding de chia au thé vert et à la pistache

7 recettes de déjeuner vegan pages 13-19

- toast aux haricots frits et à l'avocat
- épinards aux pois chiches à l'espagnol
- nouilles de courgettes avec sauce à l'avocat
- riz sauté vegan simple
- salade de quinoa vegan simple
- sandwich au concombre et à l'avocat
- salade orzo citronnée aux herbes aromatique

7 recettes de dîner vegan pages 21-27

- nouilles sautées vegan
- spaghettis aux poivrons piquillos
- soupe aux épinards et aux lentilles rouges
- tacos vegan aux pois chiches
- soupe de printemps
- risotto crémeux aux champignons
- pâtes à la sauce aux pois chiches

7 recettes de smoothie vegan pages 29-35

- smoothie à la banane et à la noix de coco
- smoothie peau rayonnante
- smoothie crémeux à la carotte
- smoothie détox
- smoothie immunité booster
- smoothie aux baies, bananes et chou-fleur
- smoothie vert énergie

7

**recettes
de petit-
déjeuner
vegan**

www.alternative-vegan.com



1 PORTION - PRÉPARATION : 5 MIN.

TOAST À L'AVOCAT SIMPLE

INGREDIENTS:

- 2 Tranches de pain de mie complet
- 1 Avocat
- Le jus de 1 citron vert
- Sel

PRÉPARATION:

Faire griller les tranches de pain dans une poêle ou sur une grille de contact.

Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et déposer la chair de l'avocat à la cuillère sur le pain. Écrasez-le à la fourchette jusqu'à ce qu'il soit réparti uniformément.

Presser le jus de citron sur le dessus. Saupoudrer de sel.

C'est la base parfaite pour vos toasts à l'avocat ! Vous pouvez le manger comme ça ou ajouter n'importe quel ingrédient dessus.



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 10 MIN.

GAUFRES AUX POMMES ET À LA CANNELLE

INGREDIENTS:

- 1/2 tasse de farine blanche
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 2 c. à soupe de levure chimique
- 1/2 c. à café cannelle
- 1 tasse de lait de soja
- 1/2 tasse de compote de pommes

PRÉPARATION:

Mixer tous les ingrédients secs avec un mixeur.

Ajouter le lait de soja et la compote de pommes et mélanger.

Verser dans un gaufrier huilé.

Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



1 PORTION - PRÉPARATION : 5 MIN.

BOL DE QUINOA AUX MÛRES

INGREDIENTS:

- 1/2 tasse de quinoa non cuit, bien rincé sous l'eau
- 3/4 tasse d'eau
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- Poignée d'amandes
- 2 c. à café de graines de lin
- 1/4 tasse de mûres

PRÉPARATION:

Remplir une petite casserole de quinoa et d'eau et porter à ébullition. Réduire à feu doux et cuire à couvert jusqu'à ce que toute l'eau soit partie, environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse. Laisser refroidir.

Mélanger le lait d'amande, la cannelle, l'extrait de vanille.

Partager le quinoa cuit dans des bols et verser le mélange de lait sur chacun. Il n'y a pas de mesure précise pour cela, il suffit d'en verser autant que vous le souhaitez.

Garnir d'amandes, de graines de lin et de mûres.



8 PORTIONS - PRÉPARATION : 16 MIN.

ŒUFS BROUILLÉS VEGAN

INGRÉDIENTS:

- 2 Paquets 2 de 450g de Tofu ferme ou extra-ferme
- 2 c. à soupe de margarine végétale
- 2½ c. à soupe de levure nutritionnelle
- ¼ c. à café d'ail granulé
- ¼ c. à café d'oignon granulé
- ¾ c. à café de sel de mer (ou plus au goût)
- ½ c. à café de poivre noir (ou plus au goût)
- ⅓ c. à café de curcuma

PRÉPARATION:

Ouvrir les deux paquets de tofu et égoutter l'eau. Ajouter la margarine dans une grande poêle et mettre sur feu à moyen. Émietter le tofu dans la poêle et mélanger avec la margarine. Saupoudrer l'oignon, l'ail, le curcuma, le sel et le poivre sur le tofu et remuer pour mélanger. Cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter qu'elles ne collent. (Utilisez un feu plus doux si vous utilisez une poêle en fonte).

Ajouter la levure nutritionnelle au tofu. Poursuivre la cuisson à feu moyen. Si vous désirez le brunir, laissez cuire le tofu d'un côté, puis à l'aide d'une spatule, retournez-le et continuez ce processus jusqu'à l'obtention du degré de brunissement désiré.

Servir tel quel ou avec du sel noir, du ketchup, de la salsa, du fromage végétal ou ce que vous voulez !



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 15 MIN

POMME DE TERRE ET PATATES DOUCES RAPIDE

INGREDIENTS:

- 2-3 grosses patates douces coupées en dés uniformes
- 1-2 petites pommes Granny Smiths
- 1/2 c. à soupe d'huile de noix de coco
- 1 c. à soupe de sauge hachée
- 1/2 c. à café de poudre d'ail
- 1/2 c. à café de sel
- Une pincée de poivre noir

PRÉPARATION:

Couper les patates douces en dés uniformes. Mettre dans un bol en verre et cuire au micro-ondes de 6 à 8 minutes.

Peler et hacher les pommes de terre pendant la cuisson des patates douces.

Préchauffer une grande poêle à feu moyen. Ajouter 1/2 cuillère à soupe d'huile de noix de coco dans la poêle.

Ajouter les patates douces et les pommes hachées dans la poêle.

Hacher la sauge et l'ajouter à la poêle. Saler et poivrer.

Cuire de 5 à 7 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps. Servir



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 10 MIN.

FLOCONS D'AVOINE SIMPLE AU CHOCOLAT

INGREDIENTS:

- 1½ tasse de lait de coco (375 ml)
- 1/2 tasse d'eau (125 ml)
- 80g de flocons d'avoine
- 4 c. à soupe de cacao non sucré en poudre
- 8 c. à soupe de sucre de coco
- Garnitures : fraises hachées, pépites de chocolat et noix de coco râpée

PRÉPARATION:

Verser le lait de coco et l'eau dans une casserole et porter à ébullition.

Ajouter les flocons d'avoine, la poudre de cacao et le sucre. Couvrir la casserole et cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes, en remuant de temps en temps.

Placez les flocons d'avoine dans un bol et ajoutez les garnitures.



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 10 MIN.

PUDDING DE CHIA AU THÉ VERT ET À LA PISTACHE

INGREDIENTS:

- 2 tasses de lait d'amande
- 3 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à café de poudre de thé vert matcha
- 2 c. à café de pistache en poudre, plus pour garnir
- 1 et 1/2 c. à soupe de cassonade

PRÉPARATION:

Dans un bocal en verre, mélanger tous les ingrédients.

Couvrez-le avec son couvercle et conservez-le au réfrigérateur pendant la nuit ou au moins 5 heures.

Remuez bien ou secouez bien le bocal avant de servir.

Partager dans des tasses et garnir de poudre de pistache au moment de servir.

7

**recettes
de
déjeuner
vegan**

www.alternative-vegan.com



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 10 MIN.

TOAST AUX HARICOTS FRITS ET À L'AVOCAT

INGREDIENTS:

- 2 tranches de pain de mie
- 1 tasse de haricots noirs ou blancs frits faits maison ou en boîte
- 1 avocat, tranché finement
- Quelques rondelles d'oignon blanc
- Sel de mer

PRÉPARATION:

Faire griller le pain au degré de cuisson désiré. Garnir de haricots frits et d'avocat (écraser avec une fourchette si désiré).

Ajouter les oignons émincés, saupoudrer de sel et servir.



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 20 MIN.

ÉPINARDS AUX POIS CHICHES À L'ESPAGNOL

INGREDIENTS:

- Huile d'olive extra vierge
- 1 tête d'ail (12 gousses)
- 3 c. à soupe de paprika doux
- 6 tasses d'épinards (250 g)
- ½ tasse d'eau (125 ml)
- 650g de pois chiches cuits
- Sel de mer (facultatif)

PRÉPARATION:

Cuire l'ail (coupé en dés) dans une casserole avec un peu d'huile d'olive extra vierge à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit doré.

Ajouter le paprika, remuer et ajouter les épinards (hachés finement). Ajouter l'eau et le sel au goût (facultatif) et cuire pendant environ 5 minutes. Vous pouvez utiliser de l'huile au lieu de l'eau pour cuire les épinards.

Ajouter les pois chiches cuits, remuer, ajouter plus d'huile si vous voulez (vous pouvez ajouter plus de paprika et du sel aussi) et cuire pendant 5 minutes de plus.



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 15 MIN.

NOUILLES DE COURGETTES AVEC SAUCE À L'AVOCAT

INGRÉDIENTS:

- 1 courgette
- 30g tasse de basilic
- 1/3 tasse d'eau (85 ml)
- 4 c. à soupe de pignons de pin
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 avocat
- 12 tomates cerise tranchées

PRÉPARATION:

Préparer les nouilles de courgettes à l'aide d'un éplucheur ou d'un spiraliseur de légumes.

Mélanger le reste des ingrédients (sauf les tomates cerise) dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.

Mélanger les nouilles, la sauce aux avocats et les tomates cerise dans un bol.

Ces nouilles de courgettes avec sauce à l'avocat sont meilleures fraîches, mais vous pouvez les conserver au réfrigérateur pendant 1 à 2 jours.



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 20 MIN.

RIZ SAUTÉ VEGAN SIMPLE

INGREDIENTS:

- 150g de riz Basmati
- Huile d'olive extra vierge
- 1 carotte hachée
- 35g de pois surgelés
- 75g de tofu ferme
- 1/8 c. à café de curcuma en poudre
- Sel de mer (facultatif)

PRÉPARATION:

Cuire le riz selon le mode de cuisson sur l'emballage

Chauffer l'huile dans une poêle et faire sauter les carottes hachées à feu moyen pendant environ 2 minutes. Ajouter les petits pois et cuire encore 3 minutes. Réserver.

À l'aide d'une fourchette, émietter le tofu en bouchées.

Cuire le tofu dans une poêle avec un peu d'huile pendant environ 5 minutes. Ajouter la poudre de curcuma et un peu de sel (facultatif) et remuer. Réserver.

Ajouter plus d'huile et cuire le riz pendant 2 minutes, ajouter les légumes, le tofu et cuire pendant 3 minutes supplémentaires.



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 20 MIN.

SALADE DE QUINOA VEGAN SIMPLE

INGREDIENTS:

- 100g de quinoa non cuit
- 1/4 tasse de maïs (35 g)
- 1/4 tasse de carottes hachées (40 g)
- 12 Tomates cerise
- 12 olives noires
- 1 avocat
- Huile d'olive extra vierge

PRÉPARATION:

Cuire le quinoa selon le mode de cuisson de l'emballage. Laisser refroidir à température ambiante ou laver à l'eau froide.

Mettre le quinoa dans un bol et ajouter le reste des ingrédients. Ajouter de l'huile d'olive extra vierge au goût.



1 PORTION - PRÉPARATION : 5 MIN.

SANDWICH AU CONCOMBRE ET À L'AVOCAT

INGREDIENTS:

- 2 tranches de pain de blé entier
- 4 c. à soupe de purée d'avocat
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 concombre, tranché
- Quelques feuilles de basilic hachées
- Sel et poivre, au goût

PRÉPARATION:

Mélanger la purée d'avocat avec le jus de citron.

Tartoner l'avocat en purée sur chaque tranche de pain.

Déposer les feuilles de basilic hachées et les tranches de concombre.

Saupoudrer de sel et de poivre noir moulu.

Faire un sandwich avec les deux tranches de pain



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 30 MIN.

SALADE ORZO CITRONNÉE AUX HERBES

INGREDIENTS:

- 350g de pâtes orzo non cuites
- 2 grosses poignées de bébés épinards frais, hachés
- 1 boîte de 400g de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 concombre, coupé en dés
- La moitié d'un petit oignon rouge, coupé en dés
- 1 tasse de feuilles de basilic frais hachées grossièrement
- 1 tasse de feuilles de menthe fraîche hachées grossièrement
- 1 à 2 citrons pressés
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- Sel de mer et poivre noir fraîchement concassé, au goût
- 1/2 tasse de fromage feta ou de chèvre émietté (facultatif)

PRÉPARATION:

Cuire les pâtes dans une grande marmite d'eau généreusement salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente, selon les instructions sur l'emballage. Égoutter les pâtes puis les rincer abondamment à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce qu'elles soient refroidies. Transférer les pâtes dans un grand bol.

Ajouter le reste des ingrédients dans le bol (en utilisant du fromage si désiré). Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Goûter et assaisonner de quelques pincées généreuses de sel et de poivre, au goût.

N'hésitez pas non plus à ajouter du jus de citron si vous voulez une salade au goût trop citronné.

Servir immédiatement. Ou couvrir et réfrigérer jusqu'à 3 jours.

7

**recettes
de
dîner
vegan**

www.alternative-vegan.com

A close-up photograph of a white plate filled with stir-fried noodles. The noodles are yellow and appear to be coated in a light sauce. They are mixed with sliced vegetables, including red and green bell peppers and carrots. A wooden chopstick is visible in the top left corner, resting on the noodles.

4 PORTIONS - PRÉPARATION : 20 MIN.

NOUILLES SAUTÉES VEGAN

INGREDIENTS:

- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 100g d'oignon en julienne
- 100g de poivron rouge en julienne
- 100g de poivron vert en julienne
- 100g de carottes en julienne
- 1 c. à café de gingembre moulu
- 1/4 tasse d'eau (65 ml)
- 300g de nouilles
- Sel

PRÉPARATION:

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les légumes, le gingembre moulu, le sel et l'eau. Cuire 5 minutes à feu vif ou jusqu'à ce que les légumes soient prêts. Vous pouvez ajouter plus d'eau si vous voulez.

Cuire les nouilles selon le mode de cuisson sur l'emballage. Égoutter les nouilles.

Ajouter les nouilles. Remuer et cuire environ 2 minutes de plus..



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 20 MIN.

SPAGHETTIS AUX POIVRONS PIQUILLOS

INGREDIENTS:

- Huile d'olive extra vierge
- 4 gousses d'ail
- 4 tomates séchées
- 150g de poivrons piquillos
- 1 tasse de sauce tomate ou de tomates hachées (250 g)
- 1 c. à soupe d'origan
- 250 g de spaghettis
- Sel au goût
- Fromage parmesan végétal

PRÉPARATION:

Cuire les pâtes en suivant les instructions sur l'emballage.

Chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir les gousses d'ail hachées à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Pour réhydrater les tomates séchées, vous pouvez les faire tremper dans un bol avec de l'eau chaude pendant 20 ou 30 minutes.

Dans un mixeur, ajouter l'ail avec l'huile, les tomates séchées au soleil, les poivrons piquillos et la sauce tomate ou les tomates hachées. Mélanger jusqu'à consistance lisse.

Cuire dans la casserole la sauce et les pâtes pendant environ 5 minutes.

Servir avec de l'origan et du parmesan végétal sur le dessus.



6 PORTIONS - PRÉPARATION : 45 MIN.

SOUPE AUX ÉPINARDS ET AUX LENTILLES ROUGES

INGREDIENTS:

- 1 et ½ cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin
- 1/2 c. à café de poivre noir moulu
- 1 c. à café de menthe séchée
- sel au goût
- 1 tasse de lentilles rouges, rincées
- 2 tasses d'épinards hachés
- 5 tasses d'eau
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Menthe pour garnir, facultatif

PRÉPARATION:

Faire revenir l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive dans une grande poêle à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés - environ 3-4 minutes. Incorporer le paprika, le cumin, le poivre noir et la menthe séchée. Cuire pendant une minute en remuant de temps en temps.

Ajouter le sel, les lentilles, les épinards, l'eau et le jus de citron. Cuire jusqu'à ce que tout soit ramolli, pendant 30 minutes.

À l'aide d'un mixeur manuel, mélanger jusqu'à consistance lisse. Remuer et laisser mijoter pendant 2-3 minutes et retirer du feu.

Servir avec un supplément de jus de citron et éventuellement avec des brins de menthe.



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 15 MIN.

TACOS VEGAN AUX POIS CHICHES

INGREDIENTS:

- 2 boîtes de 400g de pois chiches en conserve, égouttés et rincés
- 3/4 tasse d'eau
- 30g de mélange d'assaisonnement pour tacos
- 8 coquilles à tacos

PRÉPARATION:

Placer les pois chiches dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'eau et l'assaisonnement pour tacos. Cuire et remuer jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, de 5 à 7 minutes. Retirer du feu. Écraser bien le mélange.

Répartir uniformément le mélange écrasé sur les coquilles à tacos.



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 45 MIN.

SOUPE DE PRINTEMPS

INGREDIENTS:

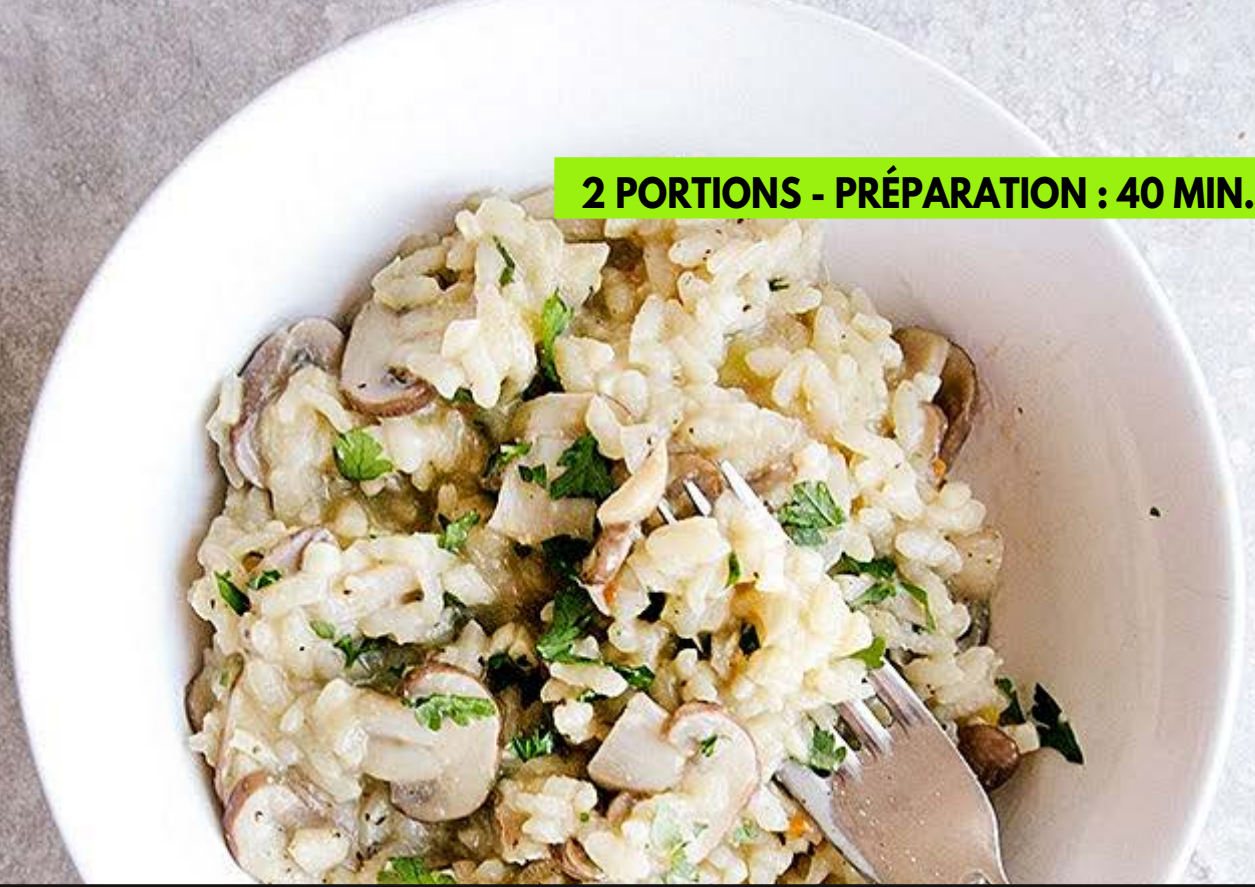
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 carottes moyennes, hachées
- 1 poireau moyen, tranché finement
- 8 branches de thym frais, attachées ensemble
- 3 grosses pommes de terre rouges, hachées
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 botte d'asperges tranchées
- 1 boîte de 400g de haricots blancs, rincés et égouttés (facultatif)
- 2 c. à soupe d'aneth frais haché

PRÉPARATION:

Dans une casserole, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les carottes, le poireau, le thym frais et 1/4 c. à café de sel. Cuire 8 minutes en remuant. Ajouter les pommes de terre rouges, les légumes hachés et le bouillon de légumes. Couvrir partiellement et porter à ébullition à feu vif ; réduire le feu pour laisser mijoter. Cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Ajouter les asperges et laisser mijoter 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Jeter le thym. Incorporer les haricots blancs (facultatif), l'aneth frais, 1/4 c. à café de sel et 1/2 c. à café de poivre et servir.

2 PORTIONS - PRÉPARATION : 40 MIN.



RISOTTO CRÉMEUX AUX CHAMPIGNONS

INGREDIENTS:

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote ou 1/2 oignon blanc, coupé en dés
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 100 g de champignons de Paris tranchés finement
- 100 g de riz risotto
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1/2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc (facultatif)
- 4 c. à soupe de flocons de levure nutritionnelle (facultative)
- Persil frais
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION:

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajouter l'échalote et l'ail et cuire à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter les champignons et cuire encore une minute.

Ajouter le riz risotto et verser immédiatement le bouillon et le vinaigre. Porter à ébullition puis laisser mijoter environ 30 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le riz soit cuit. Ajouter de l'eau chaude si nécessaire.

Une fois cuit, ajouter la levure nutritionnelle (si utilisée), ajouter une poignée de persil frais haché et assaisonner de sel et de poivre.

Servez et savourez !



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 15 MIN.

PÂTES À LA SAUCE AUX POIS CHICHES

INGREDIENTS:

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse d'oignon haché
- 1 tasse de carottes hachées
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 1 tasse de pois chiches non salés en conserve égouttés
- 3/4 tasse d'eau
- 1 c. à café de sel casher
- 1/2 c. à café de poivre noir
- 200g de pâtes de blé entier cuites et chaudes
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 1/4 tasse de basilic frais haché

PRÉPARATION:

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.

Ajouter l'oignon, la carotte et l'ail haché ; cuire 8 minutes.

Mettre le mélange d'oignons, les pois chiches, l'eau, le sel et le poivre dans un mixeur; mélanger jusqu'à consistance lisse.

Mélanger avec les pâtes cuites chaudes ; saupoudrer de persil et de basilic.

7

**recettes
de
smoothie
vegan**

www.alternative-vegan.com



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 5 MIN.

SMOOTHIE À LA BANANE ET À LA NOIX DE COCO

INGREDIENTS:

- 400 ml de lait de coco
- 2 bananes surgelées + 2 bananes normales
- 2 dattes Medjool ou 4 dattes Deglet Nour
- 1/4 tasse d'amandes crues (30 g)
- 4 gros glaçons

PRÉPARATION:

Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.

Ajouter les garnitures



3 PORTIONS - PRÉPARATION : 5 MIN.

SMOOTHIE PEAU RAYONNANTE

INGREDIENTS:

- 2 tasses d'eau (500 millilitres)
- 1 c. à soupe de graines de lin
- 2 bananes
- 2 tasses de framboises surgelées (260 grammes)
- 6 dattes

PRÉPARATION:

Mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 5 MIN.

SMOOTHIE CRÉMEUX À LA CAROTTE

INGREDIENTS:

- 1 tasse de carottes (170 g)
- 1 banane
- 1/3 tasse de pruneaux (60 g)
- 1/4 tasse de noix (30 g)
- 1/2 c. à café de cannelle moulue
- 1/4 c. à café de muscade moulue
- 1 c. à café d'extrait de vanille ou un morceau de gousse de vanille de 2 pouces
- 2 tasses d'eau ou de lait d'amande (500 ml)

PRÉPARATION:

Mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 5 MIN.

SMOOTHIE DÉTOX

INGREDIENTS:

- 1 et 1/2 tasse d'eau (375 ml)
- 1 tasse d'ananas haché (250 g)
- 1 concombre
- 1 citron
- 12 dattes

PRÉPARATION:

Mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.



4 PORTIONS - PRÉPARATION : 5 MIN.

SMOOTHIE IMMUNITÉ BOOSTER

INGREDIENTS:

- 2 tasses de jus d'orange (500 ml)
- 2 mandarines
- 2 kiwis
- 12 dattes Deglet Nour
- 1/2 c. à café de cannelle moulue

PRÉPARATION:

Mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 10 MIN.

SMOOTHIE AUX BAIES, BANANES ET CHOU-FLEUR

INGREDIENTS:

- 1 tasse de chou-fleur congelé au choix
- 1/2 tasse de baies mélangées congelées
- 1 tasse de bananes surgelées tranchées
- 2 tasses de lait d'amande nature non sucré

PRÉPARATION:

Mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.



2 PORTIONS - PRÉPARATION : 5 MIN.

SMOOTHIE VERT ÉNERGIE

INGRÉDIENTS:

- 1 concombre, épépiné et tranché
- 3 tasses d'épinards crus
- 2 tasses de melon miel, coupé en cubes (environ 1/2 melon de taille moyenne)
- 1 tasse de thé vert bio
- 1 c. à café de jus de citron
- 1/2 pouce de racine de Gingembre frais

PRÉPARATION:

Mixer tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.

bon appétit

www.alternative-vegan.com