



Jour 10

SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Je mange santé!

Taboulé au chou-fleur

Recette et photo Mark Hyman MD

Placer des morceaux de chou-fleur dans un robot culinaire afin de créer des grains et verser dans un grand bol. Ajouter :

Petits morceaux de concombre

Petits morceaux de tomate (environ 6 à 8 tomates cerises tranchées)

Une poignée de persil

Une poignée de coriandre

1 c. à soupe de basilic

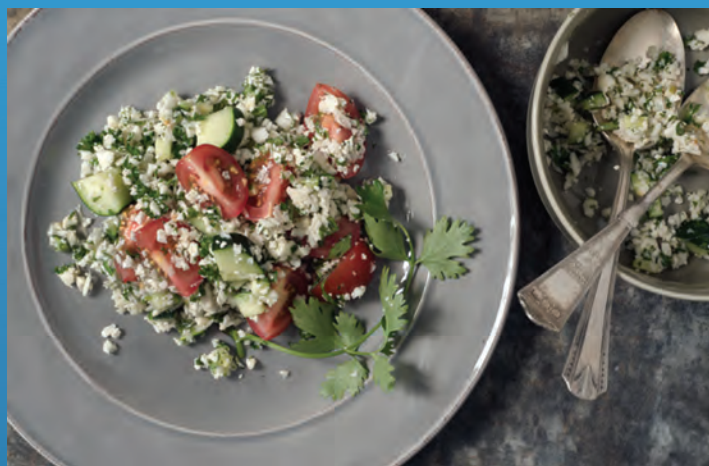
Zeste et jus d'un citron

¼ t. d'huile d'olive

Sel de mer et poivre

Un peu d'ail émincé (optionnel)

Bien mélanger tous les ingrédients et réfrigérer.



Salade d'endives et pommes

1 sac d'endives (environ 4 à 5 endives) coupées en fines lanières

2 pommes

2 t. de roquette

¼ t. de noix de Grenoble

Vinaigrette

¼ t. d'huile de noix ou d'olive

1 c. à thé de sirop d'érable

½ c. à thé de moutarde de Dijon

2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

Sel de mer et poivre



Collation simple



Couper une banane et une pomme en tranches. Ajouter des bleuets, de la cannelle et un peu de beurre d'amande.