



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Jour

11

Soupe froide aux tomates



5 tomates
1 concombre (pelé)
1 poivron rouge
Quelques morceaux de fenouil (optionnel)
½ petit oignon haché
3 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
Sel de mer et poivre
1 gousse d'ail (optionnel)
Passer tous les ingrédients au mélangeur à haute vitesse. Ajouter des morceaux d'avocat à votre soupe.

Collation énergétique



2 t. de noix de coco râpée
½ t. de poudre d'amande
¼ t. d'huile de noix de coco
¼ t. de beurre de noix de coco
2 c. à soupe de graines de chia
2 c. à soupe de poudre de cacao
1 c. à thé de vanille
1 c. à thé de cannelle
1 c. soupe de miel non pasteurisé
¼ c. à thé de sel de mer
Mélanger tous les ingrédients à la cuillère et former une énorme galette sur un papier parchemin, puis réfrigérer durant quelques heures. Casser en morceaux.

Un coco amusant



Voici des oeufs cuits durs qui plairont à tous. La crête du coq est faite avec une rondelle de carotte et les yeux sont faits avec des graines de chia. Servir sur des feuilles de laitue.

Truc pour réussir les oeufs cuits durs: Déposer les oeufs dans une casserole et la remplir d'eau froide. Porter à ébullition, puis éteindre le feu. Laisser les oeufs reposer environ 5 minutes pour un jaune coulant et 8 à 9 minutes pour un jaune cuit dur.