



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Jour 12

Riz aux épices

1 jimaca pelé et coupé en grains dans le robot culinaire (il prendra l'aspect du riz)

Couper du chou frisé (kale) en fines lanières et placer les grains de jimaca sur le dessus.

Sauce :

Le jus d'un citron

1 orange entière

1 poivron rouge

Une poignée de coriandre

Un peu d'oignon ou d'échalote

Une pincée de poivre de Cayenne (ajuster la quantité au goût)

Passer tous les ingrédients au mélangeur à haute vitesse et verser sur le riz.

Salade de bok choy

Quelques bok choy coupés en lanières

1 carotte coupée en juliennes

2 c. à soupe de graines de sésame

2 c. à soupe d'huile de sésame

1 c. à soupe de sauce tamari ou d'assaisonnement Bragg

Bien mélanger tous les ingrédients et faire mariner durant une dizaine de minutes.

Une tisane maison

Infuser vos propres mélanges d'herbes fraîches : verveine de citron, menthe, thym au citron, feuilles de framboisier, frondes de fenouil ou de la mélisse. Placer dans un pot en verre et verser de l'eau chaude. Laisser infuser.

Jicama ou pois patate



Photo Wikipédia

Le jicama provient du Mexique. Il est beaucoup utilisé dans l'alimentation végétale vivante. Son goût se situe entre la pomme de terre et la pomme. C'est un aliment qui contient du potassium, du magnésium, du fer, du niacine, et du sodium.

Bok choy



Les légumes feuillus amers aident à la digestion en stimulant l'acide gastrique de l'estomac et en aidant à l'absorption des nutriments