



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

# Jour 13

## Salade revitalisante

Dans un grand plat, mélanger des feuilles de laitue romaine, des épinards, du cresson ou autres verdure. Ajouter de fines tranches de fraises, de radis, de kiwi, quelques tomates cerises, des pacanes et de la luzerne.

### Vinaigrette

1 orange entière

Quelques dattes dénoyautées

Quelques fraises

Du basilic

Passer le tout au mélangeur à haute vitesse.

Ajuster les ingrédients au goût.

## Salade de roquette et de poires

Des feuilles de roquette

Des endives tranchées finement

1 poire coupée en morceaux

Un peu de sel de mer

### Vinaigrette

2 c. à soupe d'échalote hachée

Un peu de sel

Huile d'olive

Jus de citron

### Vinaigrette 2

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme ou de vinaigre balsamique

Sel de mer et poivre

½ c. à thé de sirop d'érable

½ c. à thé de moutarde de Dijon

De l'ail émincé (optionnel)

Garnir la salade de noix de Grenoble ou de graines de chanvre.



## Conseils

Les substituts de sucre comme l'aspartame et le splenda sont considérés extrêmement dangereux pour la santé et sont à éviter. Utilisez plutôt des sucres de plantes qui ne modifient pas l'index glycémique comme le xylitol, le stevia ou le Lakanto (<http://www.aviva.ca>). Vous pouvez aussi prendre modérément des sucres naturels comme le miel non pasteurisé et le sirop d'érable.

Voici deux breuvages à prendre le matin — bons pour la digestion et la détoxification du corps.

### Eau et vinaigre de cidre de pommes

Verser une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pommes dans un verre d'eau.

### Eau et citron

Presser le jus d'un demi citron dans un verre d'eau.