



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

# Jour 17

## Salade méditerranéenne

Recette et photo de Fully Raw Kristina

Feuilles de chou frisé (kale)  
Feuilles de laitue romaine  
Tomates cerises  
Concombre coupé en dés  
Oignon rouge tranché finement  
Poivron en petits morceaux  
Branche de céleri tranchée finement  
Chou-fleur coupé en petits morceaux  
Basilic  
Saupoudrer le tout d'un peu de cumin et décorer de fleurs comestibles.



### Humus pour verser sur la salade

1 courgette sans la pelure  
1 tasse de graines de sésame  
Le jus d'un citron  
Gousse d'ail (optionnel)  
Passer les ingrédients au mélangeur jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

### Spaghetti au citron

Avec un appareil faisant des spirales (spiralizer) qui donnent l'impression de nouilles, faites la quantité de nouilles désirée avec des courgettes pelées.  
Ajouter 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel de mer et du poivre, le zeste d'un citron, puis une poignée de feuilles de basilic frais hachées.

