



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Jour 18

Soupe avec nouilles au concombre

1 boîte de 400 ml de lait de noix de coco
½ t. de carottes coupées en gros morceaux
1 c. à thé ou plus de curcuma
1 petit morceau de gingembre râpé
¼ c. à thé de cumin (optionnel)
Le jus d'une lime
Sel de mer et poivre
Passer tous les ingrédients au mélangeur.
Ajouter de la coriandre et faire des nouilles de concombre avec une mandoline ou les trancher très fin. Garnir d'échalotes.

Beignets à la gelée



Couper en deux une pêche, une mandarine ou couper des tranches d'une pomme (servira de substitut au beignet) La gelée au centre sera composée d'une confiture sans cuisson :

1 t. de bleuets, fraises ou framboises
1 c. à soupe de graines de chia moulues

Un peu de sucre de noix de coco

Écraser les fruits et incorporer les graines de chia, qui épaissiront le mélange.

Réfrigérer.

Crémage

¼ t. de beurre de noix de coco (la marque Artisana est excellente)

3 dattes

¼ t. de noix de cajou

1 c. à thé de vanille

Passer le tout au mélangeur et glacer les beignets.

Saupoudrer d'un peu de zeste d'orange ou de citron.

Information



Le concombre cru (avec pelure) est une source de vitamine K. Cette vitamine est nécessaire pour la synthèse (fabrication) de protéines associées à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os (passeport santé).

Les scientifiques ont noté que la vitamine K2 est essentielle pour prévenir les cancers et les maladies cardiovasculaires, et qu'elle améliore la santé des os, du cerveau et de la peau. En effet, la vitamine K2 agit comme un guide-accompagnateur du calcium dans votre corps. Des études ont montré que la vitamine K2 lutte contre l'inflammation chronique et les maladies qui y sont associées (arthrose, diabète, Alzheimer).