



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

## Pai Thai

Faire des nouilles de courgettes avec un spiralizer. Couper de fines lanières de poivron rouge et râper une carotte. Mélanger le tout.

Sauce :

½ t. de jus d'orange

¼ t. de coriandre

¼ t. de chair de noix de coco fraîche (peut être remplacée par du beurre de noix de coco)

2 c. à soupe de jus de citron

2 feuilles de sauge fraîche

Un petit morceau de gingembre

1 ½ c. à soupe de tahini

Passer les ingrédients au mélangeur à haute vitesse et verser sur les légumes. Garnir de morceaux d'échalote.



## Barres énergétiques

1/3 t. de beurre d'arachide ou de beurre d'amande

1/3 t. de miel non pasteurisé

3 c. à soupe d'huile de noix de coco

1 c. à thé de vanille pure

Faire chauffer tous les ingrédients à feu doux jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Réserver.

½ t. de noix de coco râpée

¾ t. de sarrasin blanc biologique

½ t. de graines variées : chanvre, sésame, citrouille, tournesol

¼ t. de graines de lin moulues

¼ t. de canneberges ou de baies de goji

Une pincée de sel

2 c. à soupe de morceaux de cacao (facultatif)

Mélanger tous les ingrédients secs, puis incorporer le mélange de beurre d'arachide ou de beurre d'amande et bien brasser. Verser dans un moule carré préalablement enduit de beurre ou de ghee (beurre clarifié) et réfrigérer durant quatre heures.

# Jour 2



## Breuvage aux concombres

½ t. de morceaux de concombre sans les graines

½ t. de jus de lime fraîchement pressé

½ t. d'eau

Stevia au goût ou autre sucre (xylitol ou Lakanto)

Passer les ingrédients au mélangeur, puis à la passoire fine.

Ajouter des glaçons et de fines tranches de concombre avant de servir.

## Information

Graine hyperprotéinée sans gluten, **le sarrasin** est riche en fibres solubles, ce qui permet de réguler le transit intestinal et d'obtenir une meilleure absorption des nutriments dans l'intestin. Excellente source de magnésium et de calcium, cette petite graine minceur contient de 10 à 12 % de son poids en protéines, comprenant les huit acides aminés essentiels qui lui procurent des propriétés hypocholestérolémiantes et apportent un sentiment de satiété prolongé. ([www.pranana.com](http://www.pranana.com))

**Le tahini ou pâte de sésame** est très riche en minéraux. Le sésame renferme des tocophérols, des composés antioxydants pouvant former la vitamine E. La graine de sésame est l'un des aliments qui contiennent le plus de lignanes, des composés végétaux jouant un rôle semblable à celui de l'oestrogène. Les graines de sésame comptent parmi les aliments qui contiennent le plus de phytostérols bénéfiques pour la santé cardiovasculaire.