



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Jour 3

Rouleaux épicés

Verser un peu de sauce sur une grande feuille de laitue romaine ou de bette à carde (enlever la tige).

Sauce :

1 courgette

¼ t. de graines de sésame

1 c. à thé de cumin (optionnel)

Un peu de chili (au goût)

1 poivron de couleur

Le jus d'un citron

Une échalote

Passer le tout au mélangeur à haute vitesse.

Déposer de fines lanières de poivron et de concombre, des morceaux de tomate et d'avocat, une carotte râpée, de l'oignon rouge (optionnel), de la coriandre et de la luzerne sur la feuille de laitue. Rabattre la partie supérieure de la feuille sur les légumes de façon à les enfermer et à former une sorte de rouleau.



Jus de pamplemousse



2 t. de jus de pamplemousse fraîchement pressé

2 t. d'eau

Un peu de stevia ou un autre sucre

Une branche de thym frais

Petits carrés de fudge



3 c. à soupe de beurre de noix de coco

3 c. à soupe de beurre d'amande

1 c. à soupe de cacao

1 c. à soupe de poudre de mesquite ou de lucuma

2 c. à soupe de sirop d'agave

2 c. à soupe d'huile de noix de coco liquéfiée

Mélanger tous les ingrédients, verser dans un contenant en plastique et réfrigérer durant quelques heures. Optionnel : dans un bain-marie ou un plat à fondue au chocolat, faire fondre 1/3 t. de chocolat noir sans gluten et verser sur le fudge. Réfrigérer durant une heure.