



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Jour 5

Soupe froide aux concombres

2 avocats coupés en gros morceaux

Un petit concombre coupé en gros morceaux (réserver quelques fines tranches de concombre pour la décoration du plat)

1 boîte (400 ml) de lait de noix de coco

Sel de mer et poivre

Le jus d'une demi-lime

Un peu d'origan

Passer tous les ingrédients au mélangeur. À consommer immédiatement.



Salsa à l'ananas



1 t. d'ananas coupé en petits dés

3 t. de tomates coupées en dés

¼ t. d'échalotes ou d'oignons rouges finement hachés

¼ t. de coriandre ou de persil frais

Sel et poivre

1 c. à thé de jus de citron

½ c. à thé de vinaigre de cidre de pomme

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère et déguster avec des rondelles de concombre.

Smoothie à la mangue



½ t. de morceaux de mangue congelée

2 c. à soupe de miel

¾ t. de lait de noix de coco

¼ t. de fraises congelées

Une pincée de cannelle

Passer tous les ingrédients au mélangeur.