

Recettes pour booster votre bien être

Petit déjeuner

Dans un extracteur, pressez 2 bananes pelées et coupées en fines rondelles, ajoutez le jus d'un ½ citron vert, 25 cl de lait d'amande ,1 cuillère à soupe de cacao ,1 c à soupe de sirop d'érable, 1 soupçon de cannelle mélangez le tout puis dégustez

Il est impératif de le consommer de suite pour éviter de perdre les vitamines

Salade de poires, noix et roquefort

Pour un diner

Commencez par laver et essorer, puis couper en morceaux ½ laitue ,400 gr de jeunes pousses d'épinard, ajoutez 3 belles poires coupées en dés, mettre le tout dans un saladier

Assaisonnez le tout d'une vinaigrette, mélangez délicatement intégrez 300 gr de noix en morceaux, 200 gr de roquefort lui-même coupé

Mélangez avec délicatesse

Il ne vous reste plus qu'à déguster

Vous pouvez ajouter d'autres fruits secs comme des pignons raisins sec