

Spicy Lia en live

LES INGREDIENTS

27.4.

Lundi 27 avril : Cookies, granula et smoothie vert

Cookies : 160 g de flocons d'avoine, 40 g de Noix de coco râpée, 40 g de dattes dénoyautées, 40 g de sirop d'érable (optionnel), 40 g de pépites de chocolat noir, 1 càs de graines de chia, 1 poignée de noisettes ou amandes, 100 g de compote de pommes, 50 g d'huile de coco fondue

Granola : 120 g de sarrasin, 150 g de flocons d'avoine sans gluten ou flocons de millet, 30 g de chips de coco, 50 g d'amandes, 130 g de compote de pomme, 50 g de dattes dénoyautées, 2 càs bombée de poudre de cacao, 50 g d'huile de coco, 30 g de sirop d'érable (optionnel)

Smoothie vert : 1 poignée de pousses d'épinards, bien lavées, 1 petite orange ou mandarine, 100 ml de lait végétal, 2 dattes dénoyautées, 1 càs de graines de lin, 1 cm de gingembre épluché

28.4.

Mardi 28 avril : Houmous et falafitos

Houmous : 150 g de pois chiches cuites, 70 g de petits pois, 60 g de tahin blanc, 1/2 bouquet de basilic, Jus de citron, sel, tamari (opt), huile d'olive

Falafitos : 130 g de pois chiches cuites (ou lentilles), 80 g de carotte, 1 càs de chapelure, 10 g de polenta, 1 càs de miso noir, 25 g de graines de courge ou de tournesol, 15 g de farine de pois chiche, 1 càs de graines de lin moulu, 20 g d'huile de coco, 1/2 bouquet de persil

Pour rassembler : Pains à pita, crudités, yaourt

29.4.

Orrechiette, sauce aux champignons/tomates/haricots verts

Sauce : 1 gousse d'ail, 2 cm de gingembre, 150 g de champignons, 4 tomates, 100 g d'haricots verts ou pois gourmands, 2 càc de mélange italien, 2 càc de vinaigre balsamique, 0.5 càc de poudre de paprika, 1 càs de purée d'amande, 1 càs de shirley miso, 1 càs de levure

Pour servir : Orrechiette (pâtes italiennes), basilic, 1 tomate