

Recettes de la semaine

Par **Sérieusement gourmand** – *Votre coach nutrition santé*



Difficulté :    
Préparation : 15min • Cuisson : /

TOASTS APERITIFS

Pour 4/6 personnes :

- 1 courgette
- 1 chèvre frais
- 10 tomates séchées confites (idéalement à l'huile d'olive)

Mixez les tomates séchées et le chèvre avec un fond d'eau, jusqu'à l'obtention d'une légère mousse. **Réservez au frais.**

Retirez la peau de la courgette. **Coupez** la courgette en rondelles d'épaisseur moyenne.

Appliquez votre mousse tomates/chèvre sur les petits toasts de légumes.

Puis régaliez-vous !

++ : J'ai opté pour le fromage de chèvre bio d'Yves Mourgues, produit de Paume de Terre

L'avis de votre coach sur

Les toasts apéritifs:



66

L'apéritif c'est souvent tout une institution, mais lorsqu'il fait beau et chaud, notre corps a besoin de fraîcheur et de légèreté.

*C'est ce que je vous propose avec ces **toasts revisités.***

Déclinables à l'infini, au goût de vos envies.

*Pour **votre santé** privilégiez les fromages BIO, de chèvre ou de brebis. Car ils contiennent plus **d'oméga-3**, indispensables au fonctionnement du système nerveux. Plutôt que les produits provenant de la vache pouvant être néfastes pour la santé.*

***Saviez-vous** que le calcium laitier est assimilé seulement à 30/35 par notre organisme. Alors que le calcium végétal peut atteindre 70% pour les végétaux fortement consommés frais ou cuit à la vapeur douce. C'est le calcium le plus biodisponible.*

99

Pour aller plus loin, devenez vous aussi un sérieux gourmand et rejoignez moi sur



En tapant : « serieusementgourmand »



Difficulté :    
Préparation : 5min

LE VITAMINÉ

Lavez les abricots, dénoyotez-les et videz et pelez le melon.

Coupez le tout en morceaux et mettez l'ensemble dans votre extracteur de jus ou centrifugeuse.

Dégustez aussitôt.

Pour 1 verre :

- 1 melon
- 8 abricots
- 10 feuilles de menthe