

Recettes de la semaine

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



Difficulté: 

Préparation : 10min • Congélation : 8h

GLACES FRAICHEURS

Lavez les fruits et épluchez les pêches.

Mettez l'ensemble dans un blinder, et **mixez** jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Ajoutez le miel et mixez de nouveau.

Versez la préparation dans vos moules à esquimaux, ici vous pouvez ajouter des petits fruits entiers type framboises ou des feuilles de menthe.

Laissez libre cours à vos envies.

Enfin, **placez** l'ensemble au moins une nuit au congélateur.

Pour 6 esquimaux :

- 2 pêches mûres
- 4 fraises
- 1 cuillère à café de miel d'Acacia

Vous pouvez faire avec les fruits que vous voulez, et ajoutez de la menthe, des petits fruits entiers ou des épices pour plus d'originalité.



Difficulté: 

Préparation : 5 min

GASPACHO FRAICHEUR

Lavez tous les légumes.

Mettez vos légumes au frais au moins 2h avant de faire le gazpacho.

Mettez l'ensemble dans votre extracteur ou centrifugeuse.

Ajoutez le sel, poivre et huile d'olive et **dégustez aussitôt.**

Pour 2 verres :

- 2 tomates
- ½ concombre
- ½ poivron vert
- ½ oignon
- Sel / poivre
- 1 cas d'huile d'olive

++ : J'ai opté pour l'huile d'olive « Les bastidettes »

L'avis de votre coach sur

Le Gaspacho fraicheur :



66

*Je ne sais pas vous, mais moi lorsque je reçois du monde, j'aime que les apéritifs ne soient pas des coupe-faim et qu'ils soient sains ! Alors le Gaspacho est mon meilleur allié, et c'est toujours un franc succès. Avec son ensemble de légumes de saison, regorgeants de **bienfaits** et une huile d'olive de notre région, j'adore !*

*Pour **votre santé** n'oubliez pas de privilégier le bon gras comme l'huile d'olive, cela ne sera que bénéfique pour votre santé. Exit la graisse animale, saturée, bonjour les huiles végétales (olive, colza, lin, coco...) riches en bonnes vertus.*

Saviez-vous que chaque huile à une utilisation propre?

L'huile de colza par exemple ne résiste pas à la chaleur, elle est donc idéale pour vos salades, l'huile de coco, elle, résiste à haute température, pensez-y pour vos gâteaux, et l'huile d'olive préfère la cuisson à feu moyen ou à froid. Variez donc les plaisirs !

99

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



En tapant : « serieusementgourmand »