

Smoothie spiruline



Ingrédients :

- 1 banane
- 1 poignée de myrtilles
- 2 feuilles de chou kale
- Sirop d'agave/érable
- 1 c.à c. de **spiruline**
- 1 verre d'eau ou lait de coco

Préparation :

- Ajoutez l'ensemble des ingrédients dans un blender.
- Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Dégustez de suite pour bénéficier au maximum des vitamines.

Gouacamol spiruline



Ingrédients :

- 2 avocats
- 1 tomate en morceaux
- ½ oignon en cube
- ½ citron
- Coriande (ou persil)
- Piment frais ou poudre
- 1 c.à c. de **spiruline**

Préparation :

- Écrasez les avocats
- Mélangez avec oignon & tomate
- Ajoutez citron, coriande, salez & poivrez
- Dégustez sur toasts chauds

Corne de Gazelle



Ingrédients :

- 10 dates
- 70 grammes d'amandes en poudre
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- Sirop d'agave/érable
- 1 c.à c. de **spiruline**

Préparation :

- Mixez l'ensemble des ingrédients.
- Mettez en forme de ½ lune.
- Conservez dans un endroit sec

Salade à la Grecque / spiruline



Ingrédients :

- 2 tomates, 1 concombre, 1 oignon rouge, 1 belle laitue ou mâche
- Olives noires
- Féta
- 1 jus de citron
- Huile d'olive
- 1 c.à c. de **spiruline**

Préparation :

- Préparez la vinaigre (huile olive/citron/spiruline)
- Émincez les légumes
- Dressez et ajoutez la vinaigrette
- Dégustez sur toasts chauds