

ENERGY BALLS - AMANDES ÉPICES

Ingrédients

- 70 g d'amandes crues avec peau
- 50 g de purée d'amande
- 25 g de graines de lin
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1/2 cuillère à café de cannelle

Etapas de préparation

- Dans un mixeur, réduire en éclats les amandes grillées.
- Placer dans un saladier et mélanger avec la purée d'amande, le gingembre et la cannelle.
- Avec les mains, faire des petites boules de 2-3 cm.
- Placer les graines de lin sur une surface plane et rouler les boules dedans.

Conservation:

Peut se conserver dans un sac de congélation ou boîte pendant 2 semaines au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Nombre d'ingrédients: 5



Pour: 6 energy balls



Temps de préparation: 15 min

Note :

Les ingrédients peuvent être remplacés par d'autres de la même famille, par exemple, la purée d'amande peut être remplacée par du beurre de cacahuète. Les graines de sésame peuvent prendre la place des graines de lin suivant vos goûts et envies.



PÂTE DE CURCUMA - LAIT D'OR

Ingrédients

- 1/4 verre de poudre de curcuma
- 1 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 verre d'eau

Etales de préparation

- Dans une casserole, mélanger et faire cuire les ingrédients en remuant afin que la pâte soit lisse et crémeuse.
- Quand le mélange est froid, verser dans un contenant et placer au réfrigérateur.
- Au moment de préparer le Lait d'Or dans une casserole, verser 1 verre de lait de vache ou végétal 'avoine, riz, noisette...à et 2 cuillères à café de pâte de curcuma.
- Faire chauffer jusqu'à ébullition. Verser dans une tasse. Possibilité d'ajouter une cuillère de miel ou de sirop d'érable.

Conservation:

La pâte de curcuma se conserve 1 mois au réfrigérateur.



Nombre d'ingrédients: 4



Pour: 2 tasses



Temps de préparation: 10 min

Note :

Les vertus du curcuma sont innombrables: anti-inflammatoire, analgésique, anti-oxydante... et pour le gingembre, il permet une meilleure digestion, anti-inflammatoire, galactogène, tonifiant et anti-fatigue !



DAHL DE LENTILLES CORAIL

Ingrédients

- 300 g de lentilles corail
- 1 cuillère à soupe de coulis de tomate
- Des légumes de saison
- 2 oignons
- Epices: cumin, ail, curcuma, poivre noir, fenugrec, gingembre, laurier...
- Huile d'olive ou ghee
- Graines de courge / citron

Etapas de préparation

- Cuire les lentilles dans l'eau pendant le temps indiqué.
- Pendant ce temps, peler les légumes et les couper finement. Peler et presser l'ail.
- Bien écumer les lentilles et ajouter le colis de tomate.
- Faire fondre un peu de ghee (ou huile d'olive) dans une grande casserole et faire revenir les légumes, l'ail et les épices.
- Ajouter les lentilles et laisser mijoter 20 minutes environ à feu doux.

Dégustation:

Juste avant de déguster, vous pouvez ajouter des graines de courge et un jus de citron.



Nombre d'ingrédients: variable



Pour: 4 portions



Temps de préparation: 35 min

Note :

Les lentilles corail sont très digestes, riches en fibres (pour lutter contre la constipation en post-partum !), sources de protéines végétales, fer et vitamines du groupe B.

