

PORRIDGE AVOINE, PSYLLIUM, GINGEMBRE ET CARDAMOME

Pour 1 bol :

3 c à s de flocon d'avoine complets

1 c à s de psyllium blond

30 cl de lait de végétal (varié)

1/2 de c à c de gingembre frais râpé

1/3 de c à c de cardamome (facultatif)

Dans un bol, verser les flocons d'avoine et le psyllium.

Ajouter la cardamome concassée et le gingembre râpé.

Verser ensuite le lait bien chaud.

Laisser reposer quelques minutes et savourez.

Petit-déjeuner idéal adoucissant idéal en cas de constipation, de diarrhée ou de côlon irritable grâce au psyllium. C'est un excellent lubrifiant pour les intestins, sans effets excitant sur la muqueuse. Il améliore l'élimination et nettoie les intestins.

« OVERNIGHT OATS »

Pour 1 bol :

40 g de flocons d'avoine complets

150 ml d'eau ou de lait végétal

1 c à soupe de yaourt

1 c à soupe de graines (lin, chia, courge, tournesol, sésame....)

10 g d'oléagineux

Fruits frais ou congelés

Fermentation : 1 nuit / Conservation : 2 jours au réfrigérateur

« Overnight oats » est un petit-déjeuner préparé la veille au soir, sauf grande chaleur, en mélangeant tous les ingrédients dans un grand bol.

Recouvrir d'une assiette et laisser fermenter toute la nuit dans un endroit tempéré.

Le matin, garnissez de fruits avant de vous régalez de ce délicieux porridge frais.

Ajouter un peu de yaourt permet de démarrer une fermentation lactique, rendant l'avoine plus digeste et apportant une saveur plus complexe.

PS : l'avoine dans les deux recettes peut être remplacé par des flocons de sarrasin.

SALADE DE CHOUCROUTE CRUE

Pour 1 saladier pour 4 personnes :

2 carottes

1 pomme

250 g de choucroute crue bio

3 échalotes

1 c à soupe de graines de cumin

Vinaigrette :

Mélangez à part égale,

2 c à soupe d'huile d'olive

2 c à soupe d'huile de colza

2 c à soupe de vinaigre de cidre

Moutarde

Sel

Râpez les carottes, les pommes et les échalotes

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier

Ajoutez la vinaigrette et dégustez !

PS : les pommes peuvent être remplacées par des poires, du concombre.....

La choucroute crue est un aliment vivant, donc plus propice à maintenir notre vitalité, avec des enzymes, des antioxydants et des agents anti-inflammatoires.

Avant de la consommer, égouttez-la mais ne la rincez pas, sinon vous allez perdre ses précieux nutriments.

Présente au XVIII^e siècle à bord des bateaux de traversées, elle a permis de lutter contre le scorbut grâce à sa teneur exceptionnelle en vitamine C.

ClaireLise Haldemann - **VITANUTRI**

Thérapeute en Nutrition, Micronutrition et Santé Holistique

clairelise@vitanutri.ch

www.vitanutri.ch