

## No. 5 - Recettes du 2 décembre 2013

### SMOOTHEES

Smoothie Doux-Vert

Smoothie Bananes et Poires

### DIVERS

Salade de courgettes

Croquettes de légumes

Le Brocolounge de  
Guillaume Long

## Smoothie Doux-Vert Pour 500 mL



### Ingrédients:

- 2 mesures ou 1 enveloppe Smoothie Shaklee 180 **Vanille**
- 1 banane
- 1/2 tasse d'épinards
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 1 tasse de lait d'amande
- 1 à 2 dattes
- Une pincée de cayenne

### Préparation:

Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Dégustez!

---

## Smoothie Bananes et Poires 2 portions

*Stimulez votre énergie matinale avec ce smoothie de poires et de bananes. Une portion contient près d'un quart de vos besoins quotidiens en vitamine C. De plus, elle contient une bonne quantité de fibres (28% de la valeur quotidienne), ce qui favorise la digestion et la régularité.*

### Ingrédients

- 2 mesures ou 1 enveloppe Smoothie Shaklee 180 **Vanille**
- 2 poires mûres, dénoyautées et hachées grossièrement
- 1 cuillère à café (5 ml) de racine de gingembre pelée et hachée grossièrement
- 1 banane
- 1 tasse (250 ml) de lait écrémé
- Glaçons
- Saupoudrer de cannelle sur le dessus



# Salade de courgettes

**Portion(s):** 4

**Temps de préparation:** 5 minute(s)



## Ingrédients:

- 2 grandes courgettes
- 3 c. à soupe huile d'olive
- 1 c. à soupe de citron ou de lime
- 1 c. à soupe de miel clair
- 2 c. à thé de graines de pavot
- 1 petite gousse d'ail écrasée
- Sel et poivre au goût

## Préparation:

Râper les courgettes sur le côté grossier de votre râpe.

Les brasser avec l'huile d'olive, le jus de citron ou de lime, le miel clair, les graines de pavot et la gousse d'ail écrasée. Saler et poivrer au goût. Servir dès que possible (ou ce sera trop liquide), avec du poulet ou de l'agneau grillé, des brochettes ou des hamburgers.



## Croquettes de légumes

### Ingrédients

papier parchemin  
2 carottes, râpées grossièrement  
2 courgettes zucchini, râpées grossièrement  
2 patates douces/sucrées, râpées grossièrement  
6 oignons verts/échalotes, hachés finement  
1 1/2 c.à soupe huile d'olive  
1/8 c.à thé piment de Cayenne  
sel et poivre au goût  
2 oeufs calibre gros  
1 tasse fromage parmesan, râpé

*Les quantités spécifiées ici sont pour un plat servi en entrée. Pour un plat d'accompagnement, diviser les quantités par deux.*

### Méthode

Préchauffer le four à 205°C/400°F. Tapisser de papier parchemin une ou deux grandes plaques à cuisson, selon le nombre de croquettes à préparer.

Préparer les légumes: Râper grossièrement les carottes, les zucchini et les patates douces; hacher finement les oignons verts. Mettre les légumes râpés dans un bol, y ajouter le fromage parmesan, l(es) oeuf(s), le piment de Cayenne et l'huile. Saler légèrement et poivrer au goût. Bien mélanger le tout et déposer sur la plaque, en galettes d'environ 10 cm de diamètre (environ 4 galettes par portion).

Cuire au centre du four 12 min, puis retourner les galettes délicatement à l'aide d'une spatule et poursuivre la cuisson jusqu'à ce dorées, soit environ 12 min additionnelles.

Servir.

### Observations

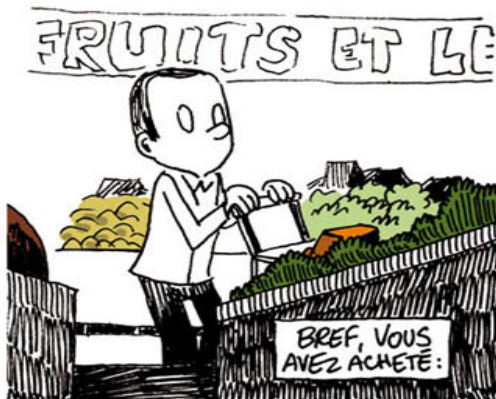
*On peut conserver les croquettes au congélateur jusqu'à 3-4 semaines. On peut réchauffer au four les croquettes décongelées, à 205°C/400°F une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que bien chaudes.*

# Le Brocolounge de Guillaume Long

<http://long.blog.lemonde.fr/2009/10/14/du-brocoli/>



L'AUTRE SOIR AU SUPERMARCHÉ, VOUS AVEZ EU UN FLASH, UN MOMENT DE FAIBLESSE, UN COUP DE FOLIE OU VOUS ÊTES SIMPLEMENT ENTRÉS DANS LA QUATRIÈME DIMENSION...



MAINTENANT, SEUL DANS VOTRE CUISINE, VOUS ÊTES REVENUS À LA RAISON ET VOUS DÉPRIMEZ EN VOUS DEMANDANT:



suite →





HÉ BIEN BONNE NOUVELLE: LE BROCOLI, ÇA PEUT ÊTRE DÉLICIEUX, VOIRÉ TENDANCE!

POUR ÇA, IL VOUS FAUT:



ENSUITE, IL FAUT COUPER LE BROCOLI DE CETTE FAÇON:



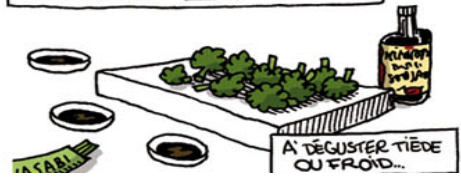
POUR LES PLUS TÊMÉRAIRES, ÇA PEUT SE MANGER CRU (C'EST LÉGÈREMENT FORT)



OU ALORS ON PEUT LE FAIRE CUIRE DEUX À TROIS MINUTES DANS DE L'EAU BOUILLANTE



ENFIN, ON DISPOSE LE LÉGUME COUPÉ DANS UN PLAT, ET ON L'ACCOMPAGNE DE COUPELLES REMPLIES DE SAUCE SOJA, À LAQUELLE ON PEUT RA-SOÛTER UN PEU DE WASABI.



SURTOUT NE JETEZ PAS LE TRONC DU BROCOLI! IL PEUT ÊTRE UTILISÉ COMME "OS À MOÛLLE" DANS UN SOUPE, OU MIXÉ AVEC DE LA PURÉE DE POMMES DE TERRE, C'EST UN DÉLICE!



DERNIER CONSEIL, ÉVITEZ DE PARLER DE "BROCOLI" QUAND VOUS SERVEZ LE PLAT (ACCOMPAGNÉ DE ROSSIF FROID PAR EXEMPLE) À DES AMIS... INVENTEZ QUELQUE CHOSE DE PLUS TENDANCE, COMME:

DU BROCOLUNGE®



# CECI ÉTAIT UN MESSAGE

DE L'ASSOCIATION "NAVETS, GÉLERIS, ÉPINARDS, CHOUX DE BRUXELLES ET AUTRES LÉGOMES MAUDITS MAIS QUI EN FAIT PEUVENT ÊTRE DÉLICIEUX" (N.G.E.C.D.B.A.L.M.M.Q.E.F.P.E.D.)

