



OFFERT PAR SANTÉ SAUVAGE

Livret de 5 recettes

Recettes vegan, sans gluten, pauvres en gras, medical medium compatibles



OFFERT PAR SANTÉ SAUVAGE

Livret de 5 recettes

Recettes vegan, sans gluten, pauvres en gras, medical medium compatibles

TOUS DROITS RÉSERVÉS - MÉLODIE MENUS POUR SANTÉ SAUVAGE 2022

« LE CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE INTERDIT LES COPIES OU REPRODUCTIONS DESTINÉES À UNE UTILISATION COLLECTIVE. TOUTE REPRÉSENTATION OU REPRODUCTION INTÉGRALE OU PARTIELLE FAITE PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE SOIT, SANS LE CONSENTEMENT DE L'AUTEUR OU DE SES AYANT DROIT OU AYANT CAUSE, EST ILLICITE ET CONSTITUE UNE CONTREFAÇON, AUX TERMES DES ARTICLES L.335-2 ET SUIVANTS DU CODE DE LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE. »

DESIGN & PHOTOGRAPHIE PAR MELODIE MENUS

SUIVEZ SANTÉ SAUVAGE SUR INSTAGRAM POUR + DE RECETTES : @SANTE_SAUVAGE



Tagliatelles crémeuses de la mer



INGREDIENTS

1/2 chou-fleur
Quelques champignons frais
2 oignons
4 gousses d'ail
5 cs d'algues ou algue liquide
De l'eau
Des tagliatelles sans gluten

MARCHE A SUIVRE

Faites cuire les légumes à la vapeur douce pendant 20 min.
Faites cuire les pâtes selon les indications sur le paquet.
Une fois les légumes cuits, mixez le chou-fleur au blender jusqu'à avoir une consistance très crémeuse.
Versez la crème sur les pâtes et les légumes et saupoudrez d'algues.



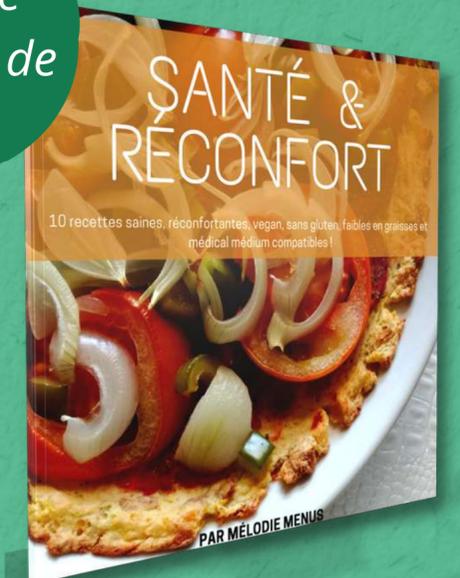
[Dulse](#)



[Dulse liquide](#)



Recette extraite de



[Ebook gratuit ici](#)





Biscuits aux myrtilles sauvages



INGREDIENTS

50g de farine d'amande
1/4 cc de poudre à lever sans
gluten
1/4 cc de sel
5 cs de sucre de coco
1/4 cc de vanille en poudre
4 cs de graines de sésame
1 petit verre de myrtilles
surgelées + 1 cc en poudre
1 cs de sirop d'érable
Un peu d'eau

MARCHE A SUIVRE

Mélangez les myrtilles et la poudre avec le sirop d'érable et laissez décongeler.
Versez la farine d'amande dans un saladier, avec la poudre à lever, le sel, le sucre, la vanille et les graines de sésame. Mélangez.
Ajoutez un peu d'eau et incorporez. La pâte doit être malléable pour former les biscuits.
Sur une plaque chemisée de papier cuisson, posez des boules de pâte et appuyez pour creuser.
Enfournez 10 min environ.
Une fois cuits, attendez 15 min puis garnir.



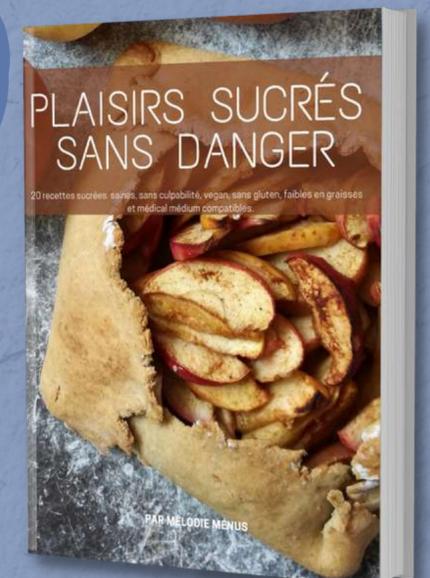
[Myrtilles](#)



[Myrtilles](#)



Recette
extraite de



[Ebook ici](#)





Fondue sans chocolat



INGREDIENTS

2 petites bananes ou 1 grosse
Un peu d'eau (juste un peu)
1 cc de sirop d'érable
1 cs de poudre de chaga,
caroube
1 cc de cannelle en poudre
1 pomme (ou un autre fruit de
votre choix comme des fraises)

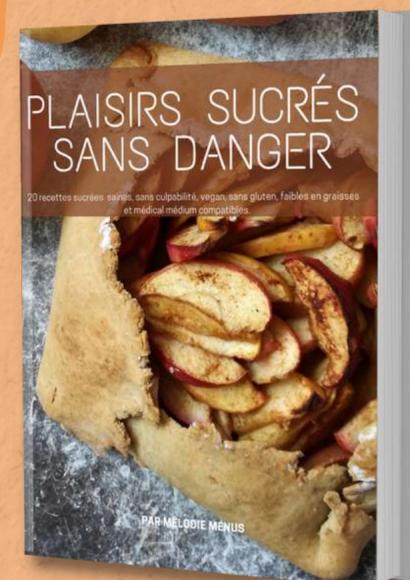
MARCHE A SUIVRE

Placez dans votre blender tous les ingrédients
sauf la pomme et mixez.
Versez la crème dans un ramequin.

Recette
extraite de



[Chaga](#)



[Ebook ici](#)





Gâteau cru coco-pitaya-myrtilles



INGREDIENTS

25g de farine de noix de coco
ou noix de coco en poudre
un peu de sirop d'érable
5 dattes
1 cs de poudre de pitaya
2 cs de mulberries séchées

MARCHE A SUIVRE

Marche à suivre en vidéo ci-dessous ↓

Recette
vidéo ici



[Pitaya](#)



[Vidéo](#)





"Milkshake" vert saveur choco



INGREDIENTS

1 banane congelée
2 bananes
1 cs de poudre de jus d'herbe
d'orge
1 cs de sirop d'érable

MARCHE A SUIVRE

Mixez le tout au blender et dégustez.



[Poudre ici](#)

