

Smoothie No Stress et avocamous pour soutenir tes surrénales

(sans oeufs, sans produits laitiers, sans gluten)

RECETTE



TEMPS DE PRÉPARATION

🕒 12 minutes

TEMPS DE CUISSON

🕒 0 minute

PÉRIODE

📅 Janvier 2023

Le smoothie No Stress :

Pour 2 personnes

Ce smoothie est composé d'aliments alcalins riches en magnésium. Idéal pour combattre la fatigue et le stress et soulager tes surrénales. Cette recette te permet de réaliser environ 250 ml de smoothie par personne.

- 250 ml de lait végétal renforcé en calcium
- 1/2 banane
- 1 grosse poignée de bleuets (de saison ou surgelés)
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine (ou de quinoa ou de sarrasin)
- 1 à 2 dattes Medjool
- 1 grosse poignée de pousses d'épinard
- 1 c. à soupe de persil frais ET/OU 1 c. à soupe de menthe fraîche (optionnel)
- 1 c. à soupe de graines de lin fraîchement moulues
- 1 c. à soupe de graines de chia (moulues avec le lin)
- 200 ml d'eau filtrée (ou plus selon la consistance désirée)



1// Découper la demi-banane en gros morceaux et mixer les graines de lin et de chia ensemble dans un moulin à café.

2// Verser tous les ingrédients dans le bol du blender et mixer pendant 25 à 30 secondes ou jusqu'à ce que le smoothie soit lisse.

3// On te recommande d'utiliser environ 100 ml d'eau froide du frigo (mais pas glacée surtout) pour préserver les fruits et éviter que les aliments ne surchauffent trop pendant le mixage.

À consommer tout de suite pour bénéficier de tous les nutriments !

Notes : si tu le souhaites, tu peux ajouter 1 portion de protéines en poudre dans ce smoothie. En Europe, on te recommande la marque [Vivolife](#) (-10% avec le code LISA10) pour ses poudres végétales de qualité, fermentées et germées.

L'avocamous, le houmous à l'avocat :

Pour 3 à 4 personnes

Cette recette est à mi-chemin entre le guacamole et le houmous. Elle se consomme à l'apéro ou en collation avec des bâtonnets de légumes, des crackers ou blinis et peut aussi être tartinée dans un sandwich ou un wrap.

- 250 gr de pois chiches cuits maison (ou en bocal)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de tahini fluide
- 1 citron vert
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1/4 d'avocat (jusqu'à 1/2 avocat en fonction de sa taille)
- 1 grosse poignée de persil
- 1 c. à soupe de graines de sésame blanc (ou un mix blanc et noir)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Eau froide du frigo
- Sel complet

1// Commencer par faire toaster quelques minutes les graines de sésame dans une poêle à sec. Remuer la poêle pendant tout le process et laisser les graines toaster jusqu'à ce qu'un parfum de noisette se dégage. Attention à ne pas brûler les graines qui seront alors amères et immangeables.

2// Verser les graines toastées sur une assiette pour les laisser refroidir. Réserver.

3// Ensuite, placer les pois chiches dans le bol du blender. S'il s'agit de pois chiches du commerce, bien les rincer avant utilisation.

4// Ajouter l'ail coupé en petits morceaux ou en lamelles, le tahini, le jus du citron vert, le cumin, l'avocat et un peu de sel. Garder l'eau froide, l'huile, le persil et les graines de sésame pour plus tard.



5 // Mixer. L'avocat devrait faciliter le mixage, mais si le blender a un peu de mal, ajouter 1 c. à soupe d'eau pour l'aider. On te recommande d'ajouter l'eau petit à petit, 1 cuillère à soupe à la fois pour éviter de te retrouver avec une sauce ou une soupe.

6 // Mixer jusqu'à ce que la consistance soit bien lisse, mais encore un peu ferme. Elle doit se tenir sans être trop pâteuse ni trop fluide.

7 // Goûter et ajuster l'assaisonnement. Il est possible que tu aies à ajouter un peu de sel et une pointe de jus de citron vert pour équilibrer la rondeur de l'avocat.

8 // Ciseler les feuilles de persil grossièrement.

9 // Moudre les graines de sésame grossièrement (dans un moulin à café, un mortier ou un mini-hachoir). On ne doit pas finir avec une poudre, mais bien des morceaux irréguliers de sésame.

10 // Verser l'avocamous dans un bol, le parsemer du persil frais et du sésame toasté et moulu. Finir avec un filet d'huile d'olive de qualité !

À consommer avec des légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur (privilégier les légumes de saison riches en vitamine C comme le chou-fleur), avec nos [crackers de graines sans gluten](#) dont la recette est disponible au format REEL sur [notre compte Instagram](#) ou avec vos [blinis vegan et sans gluten](#).

Notes : on recommande l'utilisation de l'eau froide du frigo car elle contribue à l'onctuosité du houmous. On peut même ajouter de l'eau gazeuse pour un houmous un peu plus léger et aérien.

Tu veux ajouter encore plus de magnésium ? Ajoute 1 c. à soupe de pistaches légèrement toastées et concassées sur le dessus de ton avocamous. Un délice !

