



JEUDIFLEXI

CRÈME CRUE BROCOLIS AMANDES

Une recette pleine de **vitamines** et **nutriments**, sans cuisson.

1 750ml d'eau • 250g d'amandes • 1 cc de miel

2 500g de fleurs de brocolis et tiges tendres • 50ml de crème végétale (ou 1 petit avocat) • 1 cc d'oignon haché • ½ gousse d'ail (le faire bouillir si l'ail cru est dur à digérer) • 1 cs d'huile d'olive • ½ cc de sel fin • ½ cc du mélange d'épices suivant : cumin, paprika, curry, poivre
• Rajouter une pincée de piment

- 1** La veille, mettre les amandes à tremper avec le double de volume d'eau.
- 2** Le jour même, égoutter les amandes et les rincer. Les placer dans un blender avec l'eau et le miel (**ingrédients 1**). Mixer longuement pour obtenir une boisson onctueuse.
- 3** Ajouter tous les **ingrédients 2**. Mixer à nouveau le temps d'obtenir une crème épaisse.
- 4** Servir saupoudré de feuilles hachées de persil, coriandre fraîche, basilic, au choix.



*Recette veggy concoctée par
notre chef Valérie*

CITOYENS
POUR
LE **CL!MAT**