

Ces jus qui nous font du bien

Au-delà d'un effet de mode, jus et smoothies sont une fabuleuse source d'énergie et de bien-être au naturel. A s'en lécher les doigts



Rendez-vous gourmand avec Sylvie Ramel, responsable du projet @usine végétale. Un peu sauvage »végétarienne depuis plus de vingt ans et spécialiste d'une cuisine végétale créative, saine, simple, exploratrice, animatrice d'ateliers...

L'avis de Sylvie

« Les légumes à feuilles vertes sont riches en protéines dites «complètes» (donc assimilables par le corps). Ils sont par ailleurs alcalinisants et leur chlorophylle les rend oxygénants. Résultat, ces légumes devraient ainsi être l'un des éléments de base d'une alimentation 100% végétale et santé. Ce type de préparation est idéal pour le petit-déjeuner, au moment où le corps a besoin d'énergie pour se remettre en route. De quoi éviter aussi les montagnes russes de glycémie qu'implique la consommation de mets sucrés.



Smoothie énergie verte

Ingrédients biologiques pour 1 personne

- 1 poignée de légumes à feuilles vertes (chou plume(kale), épinard, côte de bette tartinée...)
- ½ avocat
- ½ pomme acidulée
- Le jus d'un citron
- 1 pincée de sel
- Eau (selon la consistance désirée)

Préparation

Rassembler et mixer dans un blender.



Plus d'informations et recette sur ce thème
www.pharmacieplus.ch/santeplus