



JE CUISINE AVEC LES PRODUITS *de Lotbinière*



IDÉES DE RECETTES PRATIQUES, RAPIDES ET SAVOUREUSES À RÉALISER AVEC VOS ENFANTS !

Proposées par **Pensée Santé, Saint-Sylvestre** • 418 997-0243 • www.penseesante.com

Les smoothies ont tous la même base. Il suffit de changer les fruits ou le jus pour créer un nouveau smoothie.
Pour les bécés sucrés, ajouter une cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable.

SMOOTHIE MAUVE AUX PETITS FRUITS DE CHEZ NOUS

Framboises, fraises, bleuets, mûres, camerise
Bananes ou mangues
1/2 tasse de yogourt à la vanille
Jus de votre choix
Lait d'amande à la vanille ou lait de soya

SMOOTHIE JAUNE SOLEIL DE THÉODORE

Mangues, oranges, ananas, poires, pêches ou nectarines
1/2 tasse de yogourt à la vanille
Jus de votre choix
Lait d'amande à la vanille ou lait de soya

SMOOTHIE VERT DE LOUIS-THOMAS

Épinards ou Kales
Mangues, poires, oranges, avocats
1/2 tasse de yogourt à la vanille
Jus de votre choix
Lait d'amande à la vanille ou lait de soya

Remplir votre mélangeur de fruits, frais et congelés. Ajouter le yogourt. Couvrir le tout avec le jus et le lait de votre choix (en quantité égale). Mélanger jusqu'à texture désirée.

PETITS TRUCS

- La poire sucre beaucoup les smoothies.
- L'avocat donne une texture très onctueuse et apporte nutriments, sans modifier le goût.
- On peut ajouter du tofu mi ferme aux smoothies (plus protéiné que le tofu mou et avec une texture plus intéressante que le tofu ferme).
- Pour ceux qui veulent oser, il est facile d'ajouter des courgettes ou des concombres.
- Pour un petit goût piquant, un peu de gingembre.
- Il est possible d'ajouter sur le dessus du smoothie des graines de chanvre ou de sarrasin germées... cela apporte texture et un bon apport nutritif.
- Des vergers et des fermes de la région offrent de délicieux jus de fruits.

Intégrer les aliments locaux à vos menus vous permet de connaître la provenance des aliments, de soutenir les producteurs de votre communauté et de favoriser le développement économique de votre région. C'est aussi une belle façon d'encourager une alimentation durable.

Visitez le www.goutezlotbiniere.com
pour connaître les entreprises agroalimentaires
et les fermes maraîchères près de chez vous.

Québec



SADC LOTBINIÈRE