

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013



LE MIAM-Ô-FRUIITS DE FRANCE GUILLAIN

Ingrédients (pour 1 bol):

- 1/2 banane
- 2 cuillères à soupe pleines d'huile de colza ou de lin
- 1 cuillère à soupe rase de graines de lin broyées finement
- 1 cuillère à soupe rase de graines de sésame broyées finement
- 1 cuillère à soupe d'un mélange de 3 autres graines (amandes, cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge, macadamia, noix du brésil, courge, ou ce que vous voulez!) broyées finement
- 2 cuillères à café de jus de citron fraîchement pressé
- Au moins trois sortes de fruits frais différents coupés en morceaux: pomme, poire, kiwi, papaye, mangue, litchi, ananas, fraise, framboise, fruit de la passion, fruit du dragon, groseille, prune, mirabelle, pêche, abricot, mûre, cassis, coing, prunes, cerises, airelle, corossol, etc. Il ne faut pas mettre de fruits séchés (pruneaux, raisins, etc.) car ils sont cuits par le soleil, ni d'agrumes (oranges, mandarines, pamplemousses, pomelos...), ou de melon ou pastèques car ils sont à digestion trop rapide.
- Facultatif: un peu de pollen frais ou du miel

Préparation:

Une fois par semaine...

1. Préparez deux bocaux:

- Bocal n°1: un mélange de sésame et de graines de lin broyées assez finement (environ 25 gr de graines de sésame et 25 gr de graines de lin, poids non broyé)
- Bocal n°2 : un mélange de 3 graines oléagineuses minimum (amandes, cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge, macadamia, noix du brésil, courge, etc.) broyées assez finement (environ 80 gr de graines au total, poids non broyé)

Remarque: conserver les bocaux dans le bas du frigo une semaine maximum. A la fin de la semaine, terminez les surplus dans vos salades car les poudres s'oxydent avec le temps et ne seront plus consommables plus longtemps.

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013

Au moment de préparer votre assiette...

2. Ecrasez la demi-banane à la fourchette jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse et sans morceau (ce qui la rendra par la même occasion plus sucrée et plus digeste)

3. Ajouter les 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de lin et émulsionner avec la banane écrasée, comme si vous faisiez une mayonnaise, jusqu'à ce que l'huile disparaisse, absorbée par la banane

4. Ajouter ensuite 2 cuillères à soupe rases du mélange du bocal 1 (sésame et lin broyés finement) et 1 cuillère à soupe rase du mélange du bocal 2 (oléagineuses: noisettes, amandes, noix... broyées finement) (bien s'en tenir à des cuillères à soupe rases car des graines en trop grandes quantités pourraient irriter l'intestin) tout en continuant de mélanger.

5. Ajouter les 2 cuillères à café de citron fraîchement pressé et mélanger à la fourchette jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien amalgamés. Bon, j'avoue tout, je ne presse pas un citron tous les matins. Parfois je le presse et je le garde plusieurs jours au frigo dans un bocal en verre pour gagner un peu de temps!

6. Couper les fruits en morceaux si besoin et les poser sur le mélange préalablement préparé. J'ajoute toujours la moitié de banane que je n'ai pas utilisée dans le mélange et d'autres fruits selon les saisons. Encore une fois, pas de fruits séchés (pruneaux, raisins, etc. car ils sont cuits par le soleil) ni d'agrumes (oranges, mandarines, pamplemousses, pomelos...), ni de melon ou pastèques qui sont à digestion trop rapides.

7. Ajouter une cuillère à soupe de miel ou de pollen (facultatif). Je triche parfois et j'ajoute un peu de sirop d'agave ou d'érable, à la place du miel, même si cela ne fait pas partie de la recette initiale. Je sais, je suis une rebelle!

Si vous le souhaitez, vous pouvez passer ensuite tous ces ingrédients au blender et déguster cette recette en smoothie! Sinon, France Guillain nous invite à manger lentement, en mâchant bien, l'idéal étant d'y consacrer 30 minutes. Elle nous conseille également de ne pas l'accompagner de café ni de jus de fruits et de préférer un thé vert ou une tisane.

Bon appétit!