



INGREDIENTS pour 4 personnes:

- ➔ 1 botte de persil déjà équeutée,
 - ➔ 1 sachet d'algues déshydratées (exemple: salade du pêcheur PRIMEAL),
 - ➔ 4 cornichons,
 - ➔ 3-4 citrons,
 - ➔ tamari,
 - ➔ huile colza,
 - ➔ 2-3 patates douces,
 - ➔ des pousses d'épinards frais ou de la salade ou de la roquette,
 - ➔ un bocal de pois chiches cuits,
 - ➔ des noix, ou/ et amandes, ou/ et graines de courges , ou/et graines de tournesol,
 - ➔ 1 yaourt végétal de coco ou à défaut de la crème de coco,
 - ➔ des épices (curcuma, cumin, gingembre... selon vos goûts)
 - ➔ et des herbes aromatiques (persil, ciboulette, coriandre, etc selon vos goûts)
 - ➔ option: graines germées, huile de noix, tomates séchées, olives
- ➔ 1-2 gousses d'ail,
 - ➔ 1-2 échalotes,
 - ➔ des câpres,
 - ➔ vinaigre de cidre,
 - ➔ huile d'olive,
 - ➔ 300g de quinoa,
 - ➔ 3 carottes,
 - ➔ 1 botte de radis,

MATERIEL:

robot hachoir, saladier, robot qui râpe ou mandoline, casserole, passoire, four, poêle, 1 bocal à confiture vide et propre, couteaux, planche à découpe, éplucheur, 4 assiettes creuses...

LES INTERVENANTES

Mélanie Aimée

06 09 78 97 57



Sandrine Ashanallya

06 75 04 67 13



NOTRE PARTENAIRE

La Vie Claire à Bénouville 4 Rue du Commerce, 14970 Bénouville 02 31 58 26 89

qui vous offre un bon d'achat de 5 Euros, pour tout achat de 35 euros dans le magasin du 20 mai au 31 Mai 2020, sur présentation de cette fiche uniquement.



BON D'ACHAT DE 5 €

pour des achats d'une valeur de 35 € effectués au Magasin LA VIE CLAIRE à BÉNOUVILLE / Offre valable du 20 mai au 31 mai 2020, un seul bon par client sur toute la période et uniquement sur présentation de cette fiche