

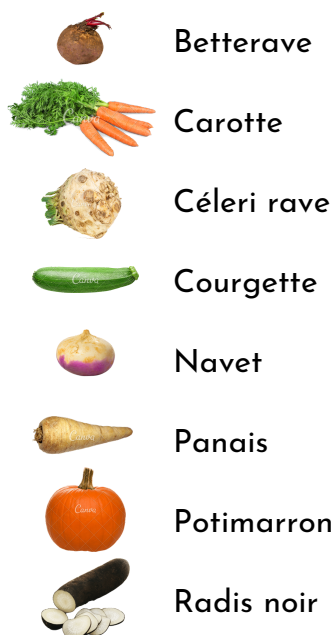
Crudités en toute saison

Mireille Lucas Lehmann - Naturopathe Réflexologue à Grenoble

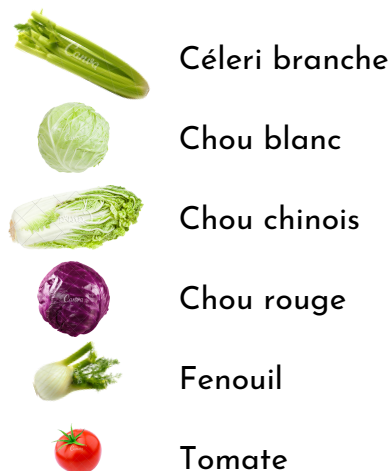


Nutri Bonheur

Crudités râpées à assaisonner



Crudités à couper en fines lamelles



Un peu de verdure



Bâtonnets avec une sauce colorée



Vinaigrette aux graines de lin

1 c. à soupe de graines de lin broyées
2 c. à soupe d'huile de lin ou d'olive
2 c. à soupe d'huile de colza
1 c. à café de moutarde
1 c. à café de vinaigre de cidre
sel, poivre, herbes de Provence, cumin



Sauce légère au yaourt

100 g de yaourt de soja
2 c. à soupe d'huile de colza
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
curcuma, cumin



Rillettes de sardines et anchois

100 g de sardines en conserve
100 g d'anchois en conserve
1 citron (jus)
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café d'estragon
1/2 c. à café de coriandre