Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Trio de légumes d'automne aux superaliments

MAG#6 VEGAN SUPERALIMENT AUTOMNE

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 patate douce
- 1/2 choux rouge
- 3 pommes de terre
- 3 branches de Thym
- 1 c. à s. d huile de coco
- 1 étoile de badagne
- 1 poignée de Fleurs de bleuet
- 1 c. à c. de poudre d açaï sol semilla
- 1 c. à c. de brindilles de spiruline

1. Laver les légumes à la brosse.
2. Découper les patates douces et les pommes de terre en cubes tout en gardant la peau.
3. Découper le choix rouge en lamelles.
4. Déposer les légumes coupés dans le tamis du Vitaliseur et cuire pendant 10 minutes.
5. Une fois cuits, assaisonnez-les dans un récipient avec l'huile de coco.
6. Dresser dans des emportes pièces et décorer avec le thym et fleurs de bleuet et quelques lamelles de choux rouge.
7. Enfin saupoudrer la poudre d'açaï sur le dessus et les brindilles de spiruline au dessus et autour.

Cette recette vegan, disponible dans le magazine n°6 et en vidéo, est proposée par Joelma Leitao.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises