



Jean-Noël Motay
ALIMENTATION SANTÉ NATURE
formations - animations

Préparations culinaires-
atelier cuisine mai 2023
Défi alimentation positive



infusion du jardin

*smoothies de légumes spécial lâcher prise , tartinables de légumes
de saison aux herbes aromatiques sur un bon pain au levain et pesto*

zéro déchet sur crackers aux céréales fait maison

*bouddha bowl légumineuses cuisinés et riz pilaf, mayonnaise
végétale, légumes de saison cuisinés aux herbes aromatiques, salade*

de saison plantes /fleurs

moelleux pommes cannelle noisettes, coulis de fruits menthe/kiwi ,

infusion détox, mélange de plantes digestives, boisson detox



Délicieux pesto végétal

Intention :

- faire le plein d'antioxydants avec les plantes
- la levure de bière est une excellente source de vitamines B1,B2,B3, B5,B6,B8
- l'amande est entre autre une source intéressante de protéines végétales

Ingrédients pour 4 à 6 personnes:

Plantain et/ou fanes de carotte ou persil

Parmesan vg: 10g de levure de bière et 2,5g de sel et ensuite mixer très brièvement le tout avec 100g d'amandes

huile d'olive selon envie et texture

1 à 2 gousses d'ail

crackers maison et bon pain au levain

Comment faire?

Laver le plantain ,fanés ou persil .

Mixer finement les amandes, la levure de bière et le sel.

Eplucher la gousse et dégermer là. Hacher la.

Mixer finement les fanes, l'ail avec l'huile pour obtenir une pâte humide.

Ajouter le parmesan VG et mixer le tout. Rajouter de l'huile en fonction de la consistance souhaitée.

Conserver dans un bocal.

A tartiner sur les crackers et bon pain au levain , ou sur du radis noir ou à accompagner avec tomates/ mozzarella suivant saison.

Belle et bonne dégustation !