



---

# MES RECETTES A LA SPIRULINE

---

Pour un hiver vitaminé !



## Jus de carottes à la spiruline

Mélanger :

VITAMINEE

### Ingrédients :

500ml	Jus de carottes
15ml	Pollen frais
15ml	Jus de canne
15ml	Purée d'amandes
2 c. à café	Spiruline en brindilles

## Tartinade de lentilles à la spiruline

Pour 2 personnes

SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

### Ingrédients :

30 g	de lentilles verte du Puy
10 g	graine de courge
1	petit oignon jaune
1	gousse d'ail
2	cornichons
1 c. à soupe	huile d'olive
1 pincée	sel
1 pincée	poivre
1 c. à café	spiruline en brindilles

Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 25 minutes.

Egouttez-les.

Faites griller 5 minutes les graines de courge dans une poêle.

Pelez l'ail et l'oignon. Hachez-les finement. Faites-les revenir dans l'huile d'olive, à feu moyen, pendant 6 minutes.

Incorporez les lentilles et les graines de courge, la spiruline, le sel et le poivre et transférez le tout dans un robot.

Mixez grossièrement, puis versez dans un bol.

Répartissez les cornichons coupés en tranche et placez 2 h au réfrigérateur avant de servir !

## Poireaux à l'orange vinaigrette-spiruline

Pour 4 personnes



### Ingrédients :

6	Poireaux
2	oranges
la vinaigrette :	
1	Le jus d'une orange
4 c. à soupe	d'huile d'olive
2 c. à soupe	de moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe	de vinaigre balsamique
1 pincée	de sel
1 pincée	de poivre
1	échalotte
1 c. à café	spiruline en brindilles

Coupez les poireaux en deux et faites-les cuire à la vapeur une quinzaine de minutes.

Epluchez les oranges et prélever les segments.

Emulsionnez tous les ingrédients pour la vinaigrette avec une cuillère à soupe d'eau.

Servez les poireaux avec les segments d'orange, arrosés de vinaigrette !

## Truffes enrobées de spiruline

Pour 4 personnes



### Ingrédients :

450g	de bon chocolat à pâtisser
25cl	de crème fraîche
1 c. à soupe	Poudre de cacao
2 c. à café	Spiruline en brindilles

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Ajoutez la crème fraîche.

Laisser refroidir au réfrigérateur.

Dans un petit saladier, mélanger la poudre de cacao et les brindilles de spiruline.

Formez avec les doigts des petites boules de la préparation et enrobez-les du mélange cacao-spiruline.