

Le Miam-Ô-Fruit

Recette de petit-déjeuner le Miam-ô-Fruits pour démarrer la journée en pleine forme et rester au top toute l'année.

- Broyer les graines au moulin à café (on peut les broyer pour quelques jours d'avance à garder au frais).

BOCAL n°1 Moitié sésame, moitié lin à broyer finement.

Bocal n°2 au moins 3 graines aux choix : courge, tournesol, noix, amande, noisette, cajou, arachide, macadamia, noix du brésil...).

Recette :

- ½ BANANE : à écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse.
- 2 cuillerées à Soupe pleines d'HUILE de COLZA ou de lin : à émulsionner avec la banane écrasée comme une mayonnaise : l'huile doit disparaître.
- GRAINES OLEAGINEUSES : 2 cuillerées à soupe pleines mais rases du bocal n°1 et 1 cuillerée à soupe pleine mais rase du bocal n°2 (les cuillerées sont rases pour ne pas irriter l'intestin).
- JUS D' ½ CITRON fraîchement pressé, soit 2 cuillerées à café de jus de citron.
- Sur ce mélange, ajouter très joliment au moins 3 sortes de FRUITS COUPES EN MORCEAUX (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon car ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments). Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins car ils sont cuits par le soleil. N'en faites pas une pâtée à chat ! Faites une belle assiette appétissante !
On peut ajouter pollen frais ou miel.

Ce repas CRU peut se consommer le matin, ou à midi ou le soir si vous travaillez de nuit.

Mélanger le tout puis disposer les fruits sur le dessus. C'est prêt !

Les bénéfices de cette préparation sont multiples pour la santé, la peau, la vitalité.

- Les graines oléagineuses (non grillées ni salées, ni trempées) sont broyées au moulin électrique. Conserver les bocaux dans le bas du frigo pas plus d'une semaine.
A la fin de la semaine terminer les surplus dans vos salades. N'en gardez surtout pas pour la semaine suivante, elles s'oxyderaient.