



Suggestion une crème dessert pour le nappage de la bûche

## Décembre : des fêtes toutes en légèreté Une crème dessert

**lait de Coco**

Apport minéraux et système nerveux

**Figues sèches**

Apport de sucre et minéraux

**Carottes**

Apport sucre, minéraux, b carotene

**Cacao**

Apport sucre, minéraux, b carotene



Pour 500 g de crème 300 g de carottes, 4 figues sèches, 25 cl de lait de coco, 2 c à soupe de cacao

## Décembre : des fêtes toutes en légèreté Des noisettes caramélisées

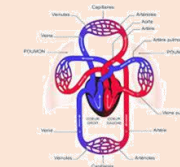
Noisettes

Hypocholestérolémiant,  
cardiovasculaire



Rapadura (sucre de  
canne non raffiné)

minéraux



Suggestion : au café  
remplace les chocolats

...



Pour 100 g de noisettes : 90 g de noisettes, 30 g de sucre rapadura, faire caraméliser les noisettes avec le sucre dans une poêle.

## Décembre : des fêtes toutes en légèreté un cocktail de fêtes

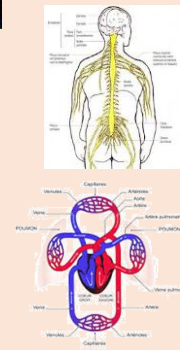
Ananas

Bromaléine, digestif, système nerveux



Grenade

Antioxydant, régulateur  
cardiovasculaire



Suggestion un cocktail  
à boire seul ou avec un  
peu d'alcool ....



Pour 500 ml de jus : 1 ananas, 3 grenades

## Décembre : des fêtes toutes en légèreté Tortilla saumon ou seitan

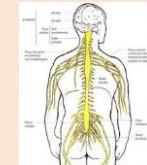
Tortilla

Fromage/herbes

Carottes

Saumon ou seitan  
(végétales)

Du frais pour ne pas trop se charger



Suggestion : en apéro  
bien sûr ...



Pour 4 tortillas (apéro, 8 personnes) : 4 tortillas, 300 g de carottes à râper, 400 g de fromage blanc, salées poivrées et herbes, 4 tranches de saumon ou seitan, coupées en fines lamelles. Rouler les tortillas et hop au frigo pendant une nuit, puis couper en rondelle.