



## RECETTES

### No. 2

Webinar 13 janvier 2014

---

Smoothie Lassi  
classique à la mangue

Smoothie  
Vert Kale et Mangue



---

Avocat en vinaigrette

Asperges à la lime

Carpaccio de bettraves  
au chèvre, Vinaigrette  
à la ciboulette





# Smoothie

## Lassi classique à la mangue

### Ingrédients

500 ml (2 tasses) de mangues pelées,  
dénoyautées et hachées

250 ml (1 tasse) de yaourt nature

500 ml (2 tasses) d'eau

1 ml (c. à thé) de cardamome moulue

30 ml (2 c. à soupe) de nectar

**N'oubliez pas d'inclure vos 2 mesures de  
Smoothie Shaklee 180 favoris**

# Smoothie vert au kale et à la mangue

## Ingrédients

N'oubliez pas d'inclure vos 2 mesures de Smoothie Shaklee 180 favoris

- 2 tasses de boisson d'amandes non sucrée
- 1 banane
- 2 poignées de kale, feuilles seulement
- 1-1/2 tasses de mangue surgelée en cubes
- 2 c. à soupe de graines de chanvre\*

*Ici, vous pouvez utiliser le yogourt grec nature, 1/3 tasse, au lieu des graines de chanvre comme source de protéines.*

## Méthode

Placer les ingrédients dans un mélangeur.  
Bien réduire en purée tous les ingrédients. Servir frais.



*Des légumes dans vos smoothies? Façon simple et savoureuse d'augmenter son apport en légumes. Essayez-le, vous serez peut-être surpris! Puis, laissez-vous tenter par d'autres aliments verts hautement nutritifs qui s'apprêtent bien à cette préparation: épinards, bette à carde, laitue romaine, feuilles de pissenlit ou même l'avocat pour un smoothie soyeux.*

# Avocat en vinaigrette



## Ingrédients

- 1 avocat
- 1 c. à soupe vinaigrette classique
- Sel et poivre au goût

Trancher l'avocat en deux sur sa longueur et enlever le noyau.  
Verser la vinaigrette sur la chair d'avocat.



## Asperges à la lime

### Ingrédients

- 20 asperges
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais, haché
- 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de légumes
- Sel et poivre, au goût
- 2 limes, en suprêmes hachés

### Préparation

TEMPÉRATURE DU FOUR: 200 °C (400 °F)

Préchauffer le four.

Répartir les asperges sur une plaque à pâtisserie.

Mélanger le romarin avec le bouillon, puis en arroser les asperges. Saler et poivrer.

Enfourner et faire cuire 6 minutes.

Garnir les asperges des suprêmes de lime hachés avant de servir.

# Carpaccio de betteraves au chèvre, vinaigrette à la ciboulette



## Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 25 ml (1 c. à soupe + 2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, très finement hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert finement haché
- 2 betteraves cuites al dente, pelées
- 125 ml (1/2 tasse) de chèvre frais, émietté
- Sel et poivre, au goût

## Préparation

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, émulsionner l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le miel et la moutarde.

Ajouter l'ail, la ciboulette et l'oignon vert. Réserver.

Couper les betteraves en très fines rondelles. Déposer dans une grande assiette de service.

Parsemer de miettes de chèvre. Saler et poivrer.

Arroser de la vinaigrette et servir.