

*Recettes*

**HEALTHY  
MINCEUR**



**ÉDITION SPIRULINE DES PYRÉNÉES**

# SOMMAIRE

---

## **RECETTE**

### **01**

Guacamole coup de boost

## **RECETTE**

### **02**

Tagliatelles minceur courgette et pesto  
de spiruline

## **RECETTE**

### **03**

Salade tiède de légumes rôtis à la  
vinaigrette de spiruline

## **RECETTE**

### **04**

Gaspacho de poivrons à la spiruline

## **RECETTE**

### **05**

Pudding marbré léger aux graines de  
chia, spiruline et chocolat

## **RECETTE**

### **06**

Barres de céréales à la spiruline

## **RECETTE**

### **07**

Smoothie bowl minceur à la spiruline et à  
la banane

ÉDITION SPIRULINE DES  
PYRÉNÉES

*SPIR'UP*



01

# Guacamole coup de boost

---

- 2 avocats bien mûrs
- 1 c. à café de spiruline en paillette
- 1 tomate
- ½ oignon
- ½ citron
- 1 belle branche de coriandre
- 1 pincée de piment en poudre

Épluchez les avocats, dénoyautez-les et écrasez la chair à l'aide d'une fourchette.

Pressez le jus du citron. Pelez et hachez l'oignon. Lavez la tomate, retirez les pépins et détaillez-la en très petits dés. Lavez et ciselez finement la coriandre.

Ajoutez à l'avocat la spiruline, le jus de citron, le piment, la coriandre, la tomate, du sel et du poivre. Mélangez bien. Servez avec des bâtonnets de crudités !



02

# Tagliatelles minceur courgette et pesto de spiruline

---

- 4 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de spiruline en paillettes
- 1 tasse de basilic frais ou surgelé
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel & poivre

Lavez les courgettes. Prélevez des tagliatelles avec un appareil à spirales ou un économiseur.

Réhydratez la spiruline dans un fond d'eau.

Pelez l'ail, lavez et ciselez le basilic s'il est frais. Mixez le basilic avec l'ail, l'huile et la spiruline.

Chauffez 1 c. à café d'huile dans une poêle antiadhésive. Faites-y sauter les tagliatelles de courgette 6 minutes, en remuant.



## Salade tiède de légumes rôtis à la vinaigrette de spiruline

- 1 petit Butternut
- 1 chou-fleur
- 6 choux de Bruxelles
- 3 poignées de mâche
- 2 c. à café de spiruline en paillette
- 1 citron vert
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de tamari
- Graines de sésame

Lavez le chou-fleur et détachez les fleurettes. Epluchez la courge et coupez la chair en dés. Lavez les choux de Bruxelles et coupez-les en deux.

Disposez les légumes sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Arrosez avec 4 c. à soupe d'huile, le tamari, du sel et du poivre. Mélangez pour bien les enrober et enfournez pour 40 minutes. Dans un bol, mélangez la spiruline avec le jus du citron, 2 c. à soupe d'huile et 1 c. à soupe de tamari.



04

# Gaspacho de poivrons à la spiruline

- 400g Poivrons
- 200g Tomates
- 2 gousses d'ail
- 0,5cl Jus de citron vert
- ½ Botte de basilic
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de paillette de spiruline
- Sel Poivre

Préchauffez le four position grill. Lavez et essuyez les poivrons. Mettez-les à griller sur la tôle du four. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Lavez et retirez les pédoncules des tomates. Plongez les tomates 30 sec dans de l'eau bouillante, pelez-les. Coupez-les en petits dés tout en récupérant le jus. Retirez la peau et les graines. Mixez les poivrons, les tomates, l'ail, le jus de citron et l'huile, salez et poivrez. Au moment de servir, répartissez les paillettes sur les gaspachos.



05

## 05 Pudding marbré léger aux graines de chia, spiruline et chocolat

- 30 cl de lait de coco
- 4 c. à soupe de graines de chia
- 100g de chocolat noir à 70% de cacao
- 2 pincées de vanille en poudre
- 1 c. à café de spiruline en poudre
- 1 c. à soupe de miel

Versez les graines de chia et le lait de coco dans un saladier avec la vanille, la spiruline et le miel. Mélangez, laissez gonfler 1 minute et mélangez à nouveau. Laissez reposer 20 min. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre doucement au bain-marie.

Répartissez le mélange à la spiruline dans des verrines. Faites couler le chocolat en filet, puis mélangez très légèrement avec un bâtonnet en bois pour marbrer la préparation. Attention à ne pas trop mélanger. Laissez prendre 4 h au frigo, puis saupoudrez de graines de chia pour décorer.



06

# Barres de céréales à la spiruline

---

- 100 g d'amandes
- 125 g de figues séchées
- 75 g d'abricots secs
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de noisettes
- 40 g de spiruline en paillettes

Mixez les figues et les abricots pour obtenir une pâte collante, puis hachez ou mixez grossièrement les noisettes avec les amandes.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Etalez sur une épaisseur d'1 cm environ sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, et laissez durcir 1h au frais.

Découpez des rectangles pour obtenir des barres et savourez-en une pour faire le plein d'énergie !



07

## Smoothie bowl minceur à la spiruline et à la banane

---

- 1 banane
- 1 citron vert
- 1 c. à café de spiruline en paillette
- 1 petite poignée de baies de Goji
- 1 petite poignée de flocons d'avoine
- 1 petite poignée de graines de chia
- 2 kiwis
- Quelques noix

Pressez le jus du citron et pelez la banane.

Mixez-les avec la spiruline et répartissez dans des bols. Retirez la peau des kiwis et coupez la chair en dés.

Décorez en disposant en bandes les baies de Goji, le kiwi, les noix, les graines de chia et les flocons d'avoine, et quelques paillettes en supplément pour faire le plein d'antioxydants.





RÉALISÉ PAR

Julie  
Ménage  
Naturopathe

CE EBOOK A ÉTÉ RÉALISÉ DANS LE CADRE DE MON  
ACCOMPAGNEMENT DE LA MINCEUR ET DES SPORTIFS

PRENEZ CONTACT AVEC MOI PAR EMAIL :

[CONTACT@NATUROPATHE-PAU.FR](mailto:CONTACT@NATUROPATHE-PAU.FR)

LA SPIRULINE UTILISÉE POUR CES RECETTES EST UNE SPIRULINE DE  
CHEZ MOI, DES PYRENEES :- ) N'HESITEZ PAS À LA COMMANDER SUR  
[SPIRUP.FR](http://SPIRUP.FR)

**S**pirup  
*Spiruline des Pyrénées*

