

COOKIES aux flocons d'avoine **20 à 25 pièces**

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoine
- 150mL de jus d'oranges pur jus
- 60g de cassonade
- 50g de pépites de chocolat
- 50g de fruits secs au choix (raisins, abricots, pruneaux...)



Préparation :

Couper les fruits secs en petits morceaux.

Mélanger les flocons d'avoine, le jus d'oranges et la cassonade.
Ajouter les pépites de chocolat et les fruits secs en morceaux.

Filmer et placer au réfrigérateur pendant 1H30.

Préchauffer le four à 180°C.

Sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé, déposer des tas de pâte avec une cuillère à soupe, et les aplatir avec le dos de la cuillère.
Enfourner pendant 15 minutes.

Laisser refroidir les cookies avant de les déguster.

SMOOTHIE POMME ET RADIS

4 Personnes

Ingrédients :

- 8 à 10 radis roses
- 3 pommes Golden
- 2 yaourts naturels
- 1 sachet de sucre vanillé
- 6 glaçons

Préparation de la recette :

Laver les radis et ôter les fanes.
Laver les pommes et enlever les pépins.

Couper les radis et les pommes en petits cubes. Les mettre dans un blender avec les yaourts et le sucre vanillé. Mixer.

Avant de servir, ajouter les glaçons, et mixer à nouveau.
Servir bien frais et déguster avec une paille.

SMOOTHIE CELERI ET POMME AU MIEL

6 personnes

Ingrédients :

- 6 pommes type Granny Smith
- 1 citron
- 3 branches de céleri
- 2 cS de miel liquide

Préparation :

Peler les pommes, retirer le cœur et enlever les pépins.
Couper la chair en petits dés.

Laver et tronçonner les branches de céleri.

Placer les pommes et le céleri dans un blender, verser le jus du citron et ajouter le miel. Mixer jusqu'à obtenir une texture fine.

Répartir le smoothie dans 6 verres. Servir aussitôt.

SMOOTHIE VITAMINEE

8 personnes

Ingrédients :

- 1 gros melon bien mûr
- 4 pêches
- 1cS de miel
- 1 gousse de vanille
- Quelques feuilles de menthe

Préparation :

Laver les pêches et les découper en morceaux.

Ouvrir le melon, retirer les graines centrales puis le découper en morceaux (en retirant la peau).

Fendre la demi gousse de vanille en deux, récupérer les graines et les mélanger aux morceaux de fruits.

Passer le tout au blender progressivement en démarrant par le melon.

Ajouter le miel une fois tous les fruits mixés et bien mélanger.

Laver des feuilles de menthe, les découper et les répartir au moment de servir sur le smoothie. Servir avec une paille.