
Crudivegan, la santé et l'énergie !

Vivre en pleine santé grâce à l'alimentation végétale et crue.



Comment Manger une Grosse Salade Facilement dans une Journée

Vous pouvez soit manger votre salade entière le soir comme ceci : (vous trouverez de nombreuses autres idées dans mon livre de recettes, Cf. lien en bas de ce document)

Salade composée typique du soir :

- Une tête de salade (romaine, laitue, batavia, ou jeunes pousses d'épinards, mâche...)
- 2 tomates
- ½ poivron
- ½ concombre
- 1 branche de céleri
- 1 petite courgette coupée en dés (très bon aussi, optionnel)
- Sauce au choix * La Généreuse (30 g de noix, 2 citrons, un petit morceau de céleri branche, 1 poignée d'herbes au choix, un peu d'eau. On peut ajouter une petite tomate). Mixer le tout.

Soit répartir cette même salade en trois parties, une pour le petit déjeuner, une pour le déjeuner et une pour le dîner.

1) Smoothie du matin :

- 5-6 bananes mûres
- 1/3 de salade de la journée
- Un peu d'eau
- Un autre fruit : Myrtilles, orange, clémentine, mangue, dattes (optionnel)

Mixer le tout.

2) Pique-nique du midi :

- 1 concombre en gros morceaux
- Un bol de dattes dans lequel piocher
- 1/3 de la salade de la journée

Picorer d'un bol à l'autre.

3) Petite salade

Même recette que celle du soir mais avec 1/3 de salade seulement.

Ou

4) Salade mixée

- 2 tomates
- 1/2 concombre
- 1 branche de céleri
- 1 petite poignée d'herbe fraîche (coriandre, menthe, aneth...)
- 1 oignon vert (optionnel)
- 1 pincée de curry ou de cumin (optionnel)
- 1/3 de salade de la journée
- 1/2 concombre en petits dés.

Mettre dans le *blender* les tomates, le concombre et le céleri. Mixer doucement.

Ajouter les herbes, et les ingrédients optionnels. Mixer à nouveau doucement pour ne pas oxyder la salade.

Déposer dans un bol.

Répartir le concombre coupé en dés, dessus et un peu d'herbes.

Cette salade est un concentré de légumes, facile à manger, et très nourrissante.

- Vous trouverez 26 recettes de « [Sauces Salades](#) » dans le livret qui vous est offert avec l'achat du livret « [Recettes Crues pour 30 Délicieux Repas du Soir](#) »

Bon appétit !