Apéritifs – Entrées

GLL plus – fromage frais à tartiner
1 Chanteneige ou séré ¼ gras
1 oignon, ciboulette, 1 tomate hachée
Sel, poivre et paprika et 2 c. c. de GLL plus
Mélanger tous les ingrédients et tartiner sur du pain, des Darvida ou Blévita
Excellent aussi avec des pommes de terre bouillies

GLL plus – fromage frais aux herbes
Emulsionner un fromage frais aux herbes avec un peu d'eau
Ajouter 1 c. s. de GLL plus
Ajouter év. du poivre, de l'ail en poudre ou des herbes fraîches

GLL plus – bouillon de légumes
2-3 c. s. de bouillon de légumes instantané
1 c. s. de GLL plus, mélanger dans 1 litre d'eau bouillante
Garnir avec ciboulette, aneth ou livèche (herbes Maggi)

Poivronnade à tartiner
200g de poivrons rouges
140g de beurre
1 c. s. de purée de tomates
1 c. c. de bouillon de légumes
50g de noix de cajou
1 c. à café de GLL plus
Couper les poivrons en petits morceaux et faire revenir dans 40g de beurre
Ajouter tous les autres ingrédients (sauf le beurre) et réduire en purée
Ajouter 100g de beurre
Laisser prendre au frigo pendant 2 à 3 heures

Aubergines à la grecque
1 aubergine moyenne, huile d'olive
1-3 gousses d'ail, 2 pots de yogourt
1 grosse c. s. de GLL plus
Couper l'aubergine en lamelles et faire revenir à l'huile d'olive
Ajouter avant la fin de la cuisson 1 – 3 gousses d'ail
Laisser refroidir
Mélanger 2 gobelets de yogourt nature et 1 grosse c. c. de GLL plus
Verser sur les aubergines et laisser mariner
Excellent en entrée, avec des pommes de terre, du pain et avec des grillades

Festival de crudités

Garnir un grand plat de feuilles de salade. Dessus disposer des légumes coupés : carotte, fenouil, radis, concombre, poivrons, choux-fleurs etc. On peut aussi y ajouter des fruits coupés ainsi que des cubes ou bâtonnets de fromage. Passer les fruits dans de l'eau citronnée pour éviter qu'ils brunissent. **Proposer différentes sauces :**

Dip aux herbes
Persil, ciboulette, basilic
Env. 250g de séré
Env. 360g de crème acidulée
Assaisonnement et GLL plus

Dip rouge
Env. 250g de séré ¼ gras
Env. 180g de crème fraîche
Purée de tomate
Ail pressé
Ciboulette ciselée
Epices et GLL plus

Sauce à l'orange
1 gobelet de yogourt et un peu de crème
1 c. c. de moutarde
Le jus d'une orange
Sel aux herbes
1 c.c. de curry
1 c.c. de StartUp
mixer le tout avec 1 c.s. de GLL plus

Dip au curry
250g de séré ¼ gras
360g de crème acidulée
Moutarde, sel et poivre
Curry et GLL plus

Douceurs…

Yoghourt coco-choco
1 yoghourt nature
1 à 2 c. s. de noix de coco râpée
Mélanger et laisser reposer 1 heure
Ajouter 2 grosses c. c. d'Energie 20
et savourer sans attendre !

Yogourt fruité
1 yogourt Bifidus et 3 c.c. de StartUp

Boules amandines
200g d'amandes mondées et moulues
100g de miel de fleur
1 c. s. GLL plus
Mélanger et former des boules
Puis les rouler dans l'Energie 20…

Crème à tartiner chocolatée
100g de beurre ou margarine
2 grosses c. s. d'Energie 20

Pour varier ajouter au choix :
1 à 2 c. c. de GLL plus
2 c. s. de noisettes rôties moulues
Un peu de cannelle et du sucre vanillé

Energie 20 – Séré gourmet
1 barquette de séré demi-crème
1 petite banane écrasée
Un peu de jus de citron,
2 grosses c. c. d'Energie 20
Ev. un peu de lait ou d'eau
Bien mélanger et garnir par ex.
d' 1 c. s. de graines de tournesol rôties

Frappé vitaminé
½ l. de lait
3 c. c. de StartUp
Glaçons ou 1 boule de sorbet (par ex. fruit de la passion)

Frappé menthe au CHL - ChloroBalance
1l de lait froid et 4-5 grosses c. c. de CHL
Mélanger au mixer pour faire mousser et répartir dans les verres
Saupoudrer avec de l'Energie 20 et déguster !

Apéritifs sans alcool

CHL – Cocktail rafraîchissant Kiwi - Ananas
1-2 Kiwis coupés en petits morceaux
½ litre de jus d'ananas
2 à 3 grosses c. c. de CHL
Au moment de servir ajouter ½ litre d'eau gazeuse
Garnir les verres avec une rondelle de kiwi

Apéritif mandarine
½ c. s. de sirop de mandarines
1 c. s. de jus de citron vert
500ml de jus de grapefruit
Glaçons à volonté
1 c. s. de StartUp
Bien mélanger et servir

Cocktail exotique
¼ l jus d'ananas
¼ l jus d'orange
1 jus de citron vert
2 c. à soupe de sirop de noix de coco
2 c. à soupe de CHL ChloroBalance
Cubes de glace
Mixer et servir !

of Switzerland
DÉESSE
cosmetics

Recettes savoureuses simples et saines

Grâce à nos compléments alimentaires!