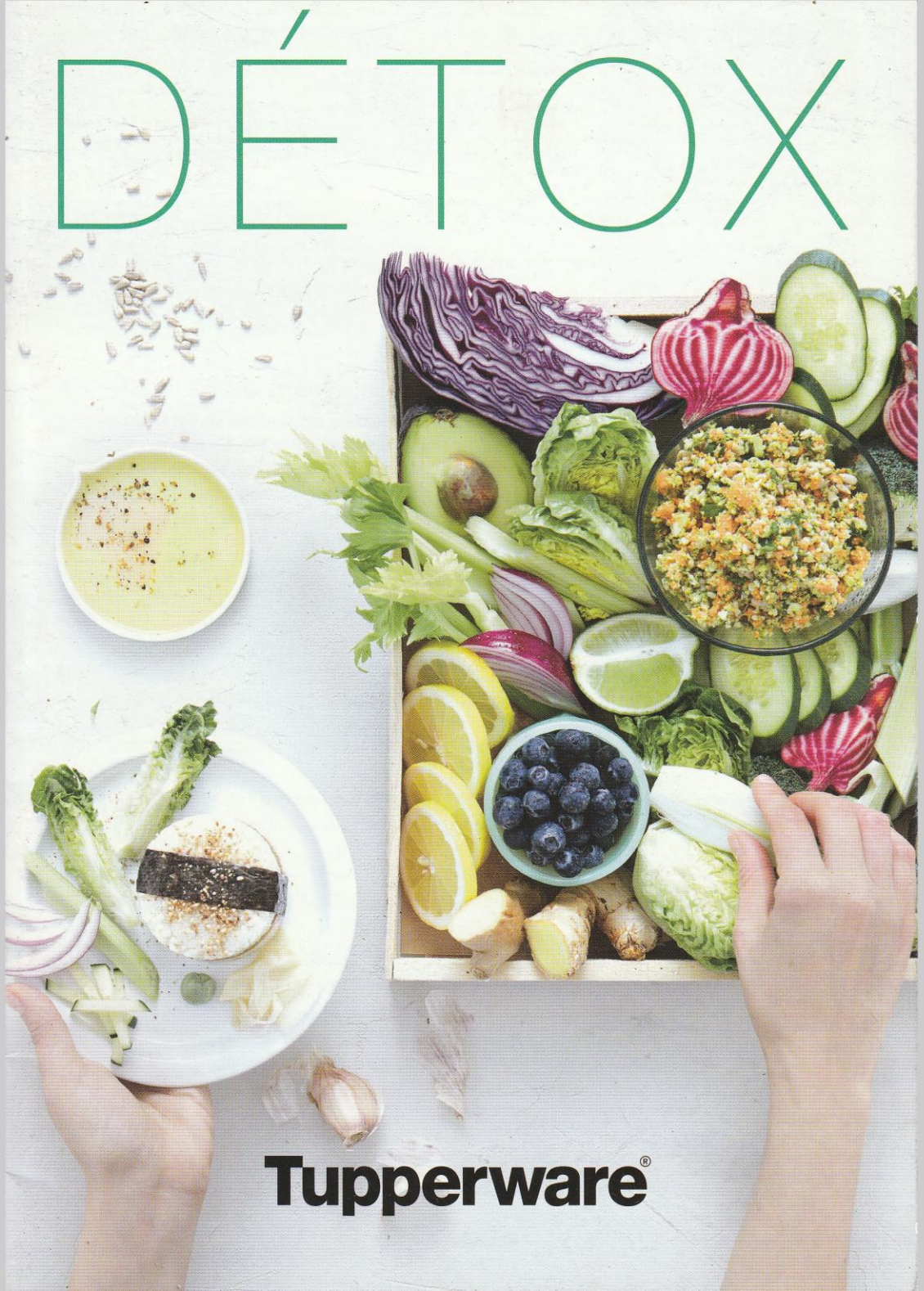
DÉTOX



Tupperware®

LE PRINTEMPS EST DANS L'AIR...
IL EST TEMPS DE FAIRE UNE CURE DÉTOX !

Pourquoi le printemps est-il une bonne période pour commencer une cure détox ?

Au printemps, la nature se réveille. Toutes les plantes germent à nouveau, envers et contre tout.

Notre corps connait lui aussi un renouveau ! Toutes les toxines, accumulées durant l'hiver, sont libérées et voyagent à travers l'organisme pour être filtrées par le foie. Ce dernier, qui est notre centre de nettoyage, les prend toutes en charge. Quand le foie est submergé de toxines, nous nous sentons alors fatigués, nos ongles deviennent cassants et nous risquons des soucis de santé, comme des allergies ou des problèmes articulaires. Une cure détox est donc idéale pour se débarrasser des toxines et retrouver sa vitalité.

La détox est bonne en toutes saisons !

Une petite cure détox peut également aider à obtenir un regain d'énergie durant les mois d'automne et d'hiver. La seule recommandation à suivre lors d'une cure détox automne-hiver est de remplacer les légumes printanniers par des produits de saison.

Pendant une cure détox, il est bon de poursuivre (ou de commencer) des activités physiques, comme marcher entre 30 minutes et 1 heure par jour. Si vous avez l'habitude de faire du sport régulièrement, il est conseillé de continuer mais d'adapter les quantités de nourriture en cas d'activité accrue.

En ce qui concerne l'hydratation, il est recommandé de boire environ deux litres d'eau par jour et d'augmenter cette quantité en cas d'activité physique régulière et intense.

Une cure détox est bénéfique pour toute la famille.

Les jeunes enfants et les femmes enceintes doivent veiller à consommer des portions assez grandes.

Une cure détox ne devrait pas être un régime pour perdre du poids. Toutefois, si vous adoptez certaines des habitudes saines décrites dans ce livret, vous perdrez peut-être quelques kilos.

Certains ingrédients sont très utiles pour aider votre corps dans le processus de détoxication. Parmi ceux-ci, on trouve les légumes verts, le gingembre, l'ail, l'avocat...

En utilisant ces ingrédients, nous avons élaboré 11 recettes reprises dans ce livret. Ces plats sont parfaits pour une cure détox. Ils sont sains, donnent de l'énergie supplémentaire et surtout, ils sont délicieux !

Bon appétit !



TOFU MARINÉ, BROCOLI ET CHAMPIGNONS

SANS GLUTEN SANS LACTOSE

Préparation
20 mn

Repos
30 mn à 2 h

Cuisson
± 10 mn

INGRÉDIENTS POUR 2-3 PERSONNES

- 1 oignon jeune
- 1 gousse d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 45 ml (3 c. à s.) de shoyu ou de sauce soja
- 5 ml (1 c. à c.) de sirop d'érable
- 250 g de tofu frais
- 300 g de brocoli
- 250 g de champignons de Paris
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile de sésame
- poivre

PRÉPARATION

1. Coupez la partie verte de l'oignon et réservez. Hachez la partie blanche et la gousse d'ail épluchée en utilisant le **TurboChef**.

2. Épluchez le gingembre et râpez-le à l'aide de la **Click Series mini râpe**. Ajoutez 2 c. à s. de shoyu, le sirop d'érable et le gingembre râpé à l'oignon et à l'ail dans le TurboChef et mixez.

3. Coupez le tofu en dés et réservez dans un **Bol Espace 600 ml**. Versez le contenu du TurboChef sur le tofu, mélangez doucement, fermez le bol et mettez au réfrigérateur pendant 30 mn à 2 h pour permettre au tofu de mariner.

4. Coupez le brocoli en fleurettes et les champignons en quarts s'ils sont gros ou en deux s'ils sont petits.

5. Dans une poêle, versez 1 c. à s. d'huile de sésame et faites frire le tofu pendant 2 ou 3 mn jusqu'à ce qu'il obtienne une belle couleur brune. Réservez dans l'**Iso Tup 2,25 l**.

6. Dans la même poêle, faites sauter les champignons et le brocoli avec le reste de l'huile de sésame pendant 2-3 mn. Ajoutez 1 c. à s. de shoyu, 2 c. à s. d'eau, couvrez et laissez cuire pendant 5 mn à feu moyen. Retirez le couvercle et laissez le liquide s'évaporer.

7. Émincez la partie verte de l'oignon avec les **Ciseaux Multi-Usages**.

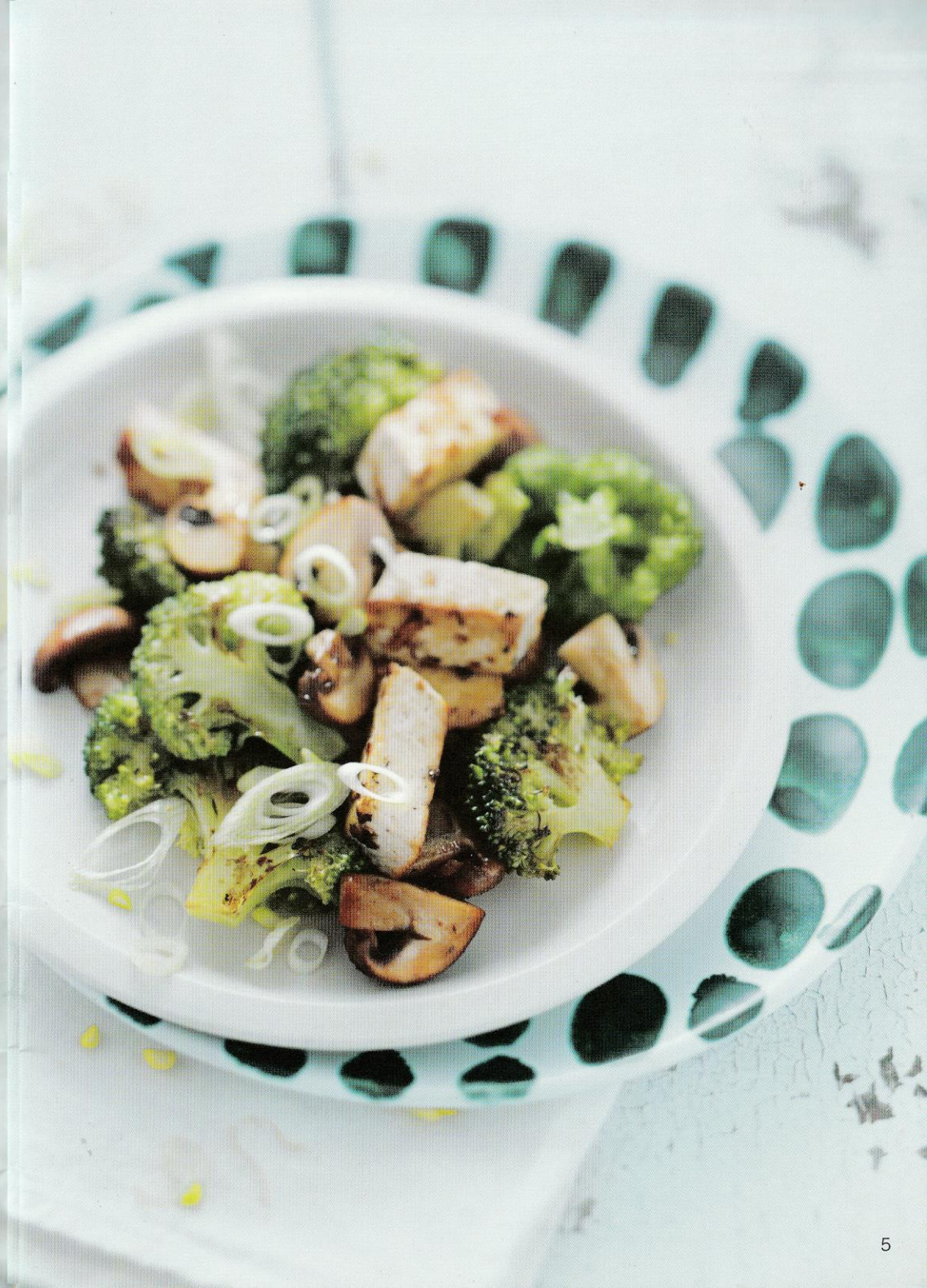
8. Ajoutez les légumes et le vert de l'oignon jeune au tofu, assaisonnez de poivre et servez.

LE TOFU

est une bonne source de protéines et de calcium pour remplacer la viande, les œufs et les produits laitiers. Il est riche en phyto-œstrogènes, substances bénéfiques pour les femmes.

LE SHOYU

est obtenu par fermentation naturelle du soja et du blé. C'est une source de bonnes bactéries, excellentes pour la flore intestinale.





SOUPE DÉTOX AU POULET

Préparation
20 mn

600 watts
± 20 mn

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 oignons jeunes
- 1 gousse d'ail
- 20 g de gingembre frais
- 2 cuisses de poulet, désossées et sans peau (± 300 g)
- 800 ml d'eau
- 200 g de petits pois
- 3 branches de céleri (± 150 g)
- 250 g de brocoli
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de safran (± 0.1 g)
- 5 ml (1 c. à c.) de sel
- poivre
- 6-7 brins de persil
- 15-30 ml (1-2 c. à s.) de shoyu ou de sauce soja

L'OIGNON ET L'AIL

ont de nombreuses vertus bienfaisantes ! Ils sont bons pour le cholestérol, agissent comme un antibiotique naturel, aident la flore intestinale, régulent la pression artérielle et purifient le sang.

PRÉPARATION

1. Coupez la partie verte de l'oignon et réservez.
2. Épluchez l'ail et le gingembre. Râpez le gingembre avec la **mini râpe du Click Series**. Hachez l'ail et la partie blanche de l'oignon en utilsant le **TurboChef**.
3. Coupez le poulet en petits dés.
4. Mettez le poulet, le contenu du TurboChef, le gingembre râpé et l'eau dans le **MicroCook Rond 2,25 L**. Mélangez, couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant 8 mn à 600 watts. Retirez le couvercle, mélangez et remettez au micro-ondes pendant 7 mn à 600 watts.
5. Si vous utilisez des petits pois surgelés, rincez-les pour les décongeler. À l'aide du **Couteau du Chef**, coupez les branches de céleri en lamelles de 2-3 mm. Avec le **Couteau à Éplucher**, coupez le brocoli en petites fleurettes.
6. Ajoutez les légumes, la feuille de laurier, le safran, du sel et du poivre dans le MicroCook. Mélangez, couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant 5 à 6 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.
7. Hachez les feuilles de persil à l'aide du TurboChef et coupez la partie verte de l'oignon en fines lamelles en utilisant les **Ciseaux Multi-Usages**.
8. Ajoutez le shoyu (à votre gout), le persil haché et la partie verte de l'oignon à la soupe et servez.

SUSHI BURGER AU RIZ SEMI-COMPLET



Préparation
30 mn

600 watts
± 25 mn

Repos
± 25 mn

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR 6 SUSHI BURGERS

- 200 g de riz semi-complet
- 550 ml d'eau
- 30 ml (2 c. à s.) de vinaigre de riz
- 5 ml 1 (c. à c.) de sucre
- 2 ml (½ c. à c.) de sel
- 1 avocat
- 2 grandes tranches de saumon fumé ou de saumon très frais (100-120 g)
- 5 ml (1 c. à c.) d'huile de sésame
- 5 ml (1 c. à c.) de wasabi
- 1 feuille de nori
- 30 ml (2 c. à s.) de graines de sésame
- Shoyu ou sauce soja et tranches de gingembre mariné pour l'accompagnement

PRÉPARATION

1. Dans le **Pichet Gradué 1 l**, laissez tremper le riz pendant 10 mn dans de l'eau très chaude. Rincez ensuite abondamment à l'eau chaude jusqu'à ce que l'eau soit claire. Égouttez bien le riz.

2. Placez le riz et 550 ml d'eau dans le **Maxi Cuiseur à Grains**, couvrez et faites cuire au micro-ondes environ 25 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn.

3. Dans le **Bol Espace 300 ml**, mélangez le vinaigre de riz, le sucre et le sel. Versez cette préparation sur le riz cuit et mélangez doucement avec la **Spatule en Silicone Étroite**. Laissez refroidir environ 15 mn.

4. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et retirez la chair de chaque moitié en utilisant une cuillère à soupe, en essayant le plus possible de garder la chair en 1 seul morceau. Coupez-la ensuite en tranches fines en utilisant le **Couteau "Tout Usage"**.

5. Coupez les tranches de saumon en 12 morceaux.

6. À l'aide du **Pinceau Silicone**, badigeonnez l'intérieur des 3 bases du **Décotour Rond**. Commencez ensuite à les remplir d'une couche de riz et tassez doucement avec le dos d'une cuillère à soupe humide. Ajoutez une touche de wasabi sur le riz, une couche d'avocat, 2 morceaux de saumon puis couvrez avec du riz et tassez à nouveau doucement.

7. Empilez le Décotour, fermez et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

8. Juste avant de servir, coupez des bandes larges de 1 cm dans la feuille de nori. Démoulez les sushi burgers, entourez chacun d'eux d'une bande de nori puis saupoudrez de graines de sésame et servez avec du shoyu et du gingembre mariné.

L'ALGUE NORI

est un puissant antioxydant grâce à sa haute teneur en minéraux et à ses micronutriments. Elle aide à libérer les toxines et à protéger les cheveux et les ongles.



POIREAU ET CABILLAUD AU GOMASIO ET À L'HUILE DE SÉSAME

Préparation
20 mn

600 watts
± 25 mn

Cuisson
2-3 mn

SANS GLUTEN SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de poireaux, uniquement la partie blanche
- 500 g de cabillaud (1 tranche épaisse)
- poivre
- 100 ml de graines de sésame (± 60 g)
- 5 ml (1 c. à c.) de sel
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile de sésame
- 15 ml (1 c. à s.) de shoyu ou de sauce soja

PRÉPARATION

1. À l'aide du **Couteau du Chef**, coupez les poireaux en morceaux de 2 cm (la partie verte peut être conservée pour préparer une soupe).

LE SÉSAME

est une bombe de calcium ! Cet apport élevé en calcium est particulièrement bienvenu au printemps pour prendre soin des ongles, des cheveux et des os.

2. Versez 400 ml d'eau dans le réservoir à eau du **101° MicroGourmet**. Placez la grande passoire sur le réservoir et mettez les poireaux à l'intérieur. Couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.

3. Coupez le cabillaud en 4 portions, assaisonnez avec du poivre et mettez-les dans la passoire supérieure du 101° MicroGourmet.

4. Après la cuisson et le temps de repos des poireaux, ajoutez la passoire supérieure au-dessus de la passoire inférieure, couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant 4-5 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.

5. À l'aide d'un chinois, rincez les graines de sésame et égouttez-les bien. Dans une poêle, faites griller les graines de sésame à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laissez refroidir.

6. Préparez le gomasio : à l'aide du **TurboChef**, mixez les graines de sésame refroidies jusqu'à obtenir une poudre fine. Ajoutez le sel et mixez quelques secondes de plus.

7. Assaisonnez les poireaux avec l'huile de sésame et le shoyu. Servez le cabillaud sur les poireaux et saupoudrez de gomasio (environ 1 c. à s. par assiette).

Variante : vous pouvez remplacer les poireaux par la même quantité de blettes.

Astuce : le reste de gomasio peut être conservé quelques semaines dans un **Bol Espace 300 ml**. Il est excellent pour assaisonner n'importe quel poisson, de la viande blanche et des légumes crus ou cuits à la vapeur.

LÉGUMES MARINÉS

SANS GLUTEN SANS LACTOSE

Préparation
20 mn

Repos
30 mn à 2 h

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 500 g de carottes
- 90 ml (6 c. à s.) de vinaigre de cidre ou de pomme
- sel
- 500 g de radis noir
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile de noisettes
- poivre
- 2 brins de persil
- 2 brins de cerfeuil

PRÉPARATION

1. Épluchez les carottes et coupez-les en fine julienne à l'aide du **MandoChef** (1/6). Dans le **Super Bol 4,5 l**, mélangez-les à 3 c. à s. de vinaigre de cidre et un peu de sel, pressez doucement et réservez dans un **Bol Espace 600 ml**.

2. Répétez l'étape précédente pour le radis noir dans un deuxième Bol Espace 600 ml.

3. Mettez les bols au réfrigérateur pendant 30 mn à 2 h. Mélangez de temps en temps pour permettre aux légumes de mariner uniformément.

4. Après ce temps de marinade, assaisonnez les carottes avec 1 c. à s. d'huile de noisettes, le poivre et le persil, haché à l'aide du **TurboChef**. Répartissez les carottes dans les 3 bases du **Décotour Rond**.

5. Assaisonnez les radis noirs avec 1 c. à s. d'huile de noisettes, du poivre et le cerfeuil, haché avec le TurboChef. Répartissez les radis sur les carottes dans les bases du Décotour Rond et tassez doucement en utilisant le dos d'une cuillère à soupe. Empilez le Décotour, fermez et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

6. Décorez avec des herbes fraiches.

Astuce : vous pouvez mariner différents légumes en utilisant la même recette : courgette, chou-rave, concombre, betterave, fenouil...

LA MARINADE

facilite la digestion des légumes crus tout en conservant toutes leurs vitamines et leur fraicheur.



BETTERAVE, CHOU ROUGE ET GINGEMBRE

SANS GLUTEN SANS LACTOSE

Préparation
20 mn

900 watts
± 13 mn

Repos
40 mn

INGRÉDIENTS POUR 4-6 PERSONNES

- 500 g de chou rouge
- 400 g de betterave crue
- 10 g de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 100 ml de vinaigre de cidre ou de pomme
- 100 ml d'eau
- sel et poivre
- 50 g de noix de cajou
- 5-6 brins de coriandre

LE GINGEMBRE

Utilisez le gingembre sans modération quand vous cuisinez. C'est une solution savoureuse pour réduire le sel dans vos plats tout en facilitant la digestion.

PRÉPARATION

1. Coupez le chou rouge en fines tranches en utilisant le **MandoChef** (1/🔒).
2. Épluchez la betterave et coupez-la en fine julienne à l'aide du MandoChef (1/6).
3. Épluchez le gingembre et râpez-le à l'aide de la **mini râpe du Click Series**.
4. Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux et retirez le germe.
5. Dans le **Micro Minute**, mettez le chou, la betterave, le gingembre, l'ail, le vinaigre et l'eau. Couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant 13 mn à 900 watts. Laissez reposer 10 mn jusqu'à ce que la pression redescende.
6. Après ce temps de repos, ouvrez le Micro Minute, assaisonnez avec un peu de sel et de poivre puis mélangez, couvrez et laissez reposer 30 mn.
7. Hachez grossièrement les noix de cajou avec le **TurboChef**. Hachez également la coriandre. Mélangez ces deux ingrédients avec le chou et la betterave juste avant de servir.

Astuce : cette recette est délicieuse servie chaude en accompagnement de poisson, crevettes, volaille ou gibier. Elle peut également être servie froide en entrée.

SALADE DE PAMPLEMOUSSE ET D'AVOCAT

SANS GLUTEN SANS LACTOSE

Préparation
20 mn

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 pamplemousses
- ½ échalote
- ½ citron vert
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive
- 2 gros avocats (± 250 g chacun)
- sel et poivre
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 salades sucrine

L'AVOCAT

contient beaucoup de calories : oui. Des bonnes calories : encore oui ! En petites portions, il aide à libérer les toxines du corps et plus particulièrement des cellules graisseuses.

PRÉPARATION

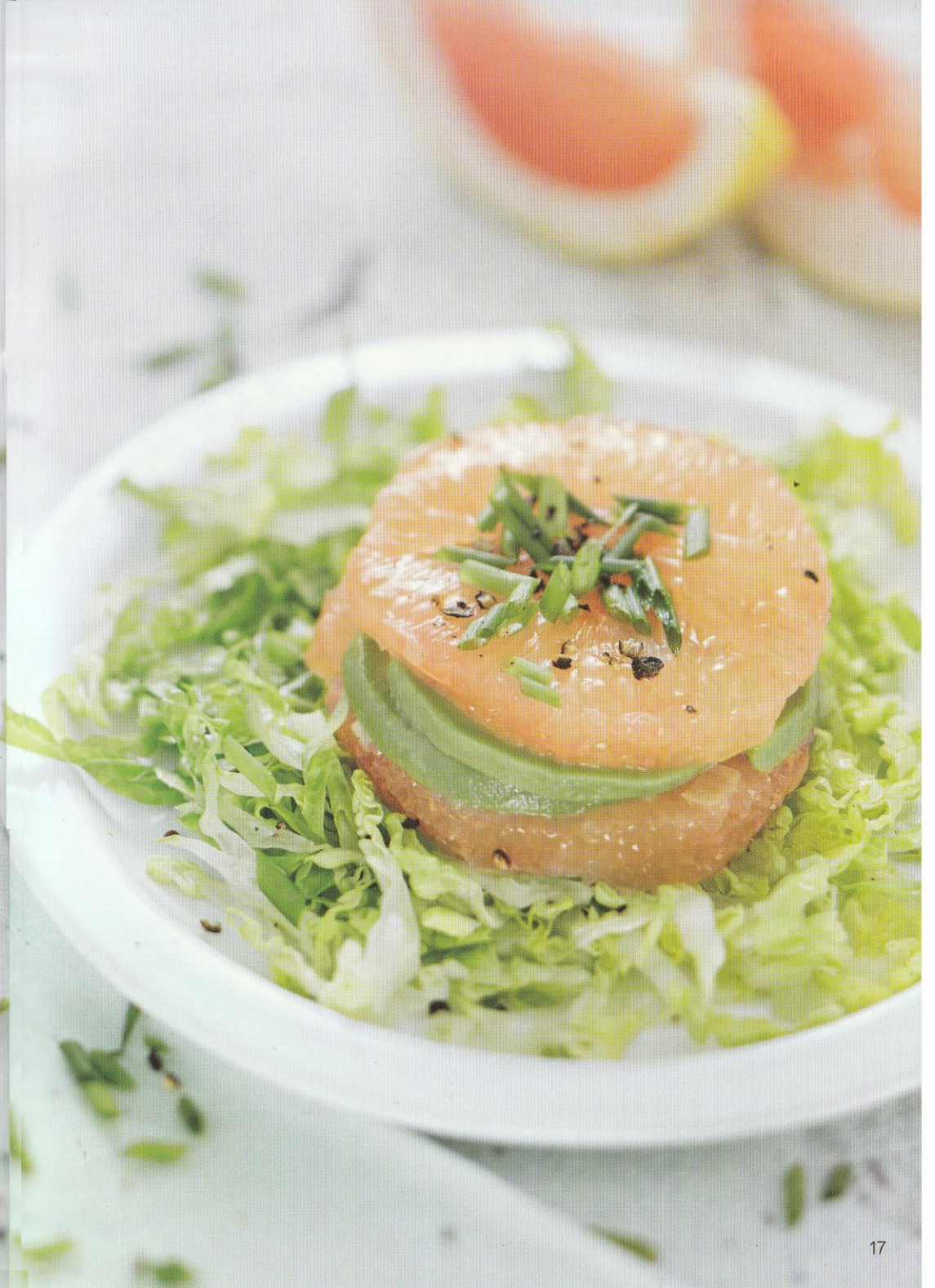
1. À l'aide du **Couteau à Tomates**, épluchez les pamplemousses pour retirer complètement la peau blanche. En utilisant ensuite le **Couteau "Tout Usage"**, coupez les quartiers en morceaux.

2. Épluchez l'échalote et hachez-la dans le **TurboChef**. Râpez des zestes de citron vert avec la **mini râpe du Click Series**, puis pressez son jus en utilisant **L'Aide-Gastronome**. Ajoutez les zestes, le jus et l'huile d'olive aux échalotes dans le TurboChef et mixez pendant quelques secondes.

3. Coupez l'avocat en 2, retirez le noyau et retirez la chair de chaque moitié en utilisant une cuillère à soupe, tout en essayant le plus possible de garder la chair en 1 seul morceau. Coupez-la ensuite en tranches fines en utilisant le Couteau "Tout Usage" et assaisonnez avec le contenu du TurboChef et un peu de sel et de poivre. Hachez finement la ciboulette à l'aide des **Ciseaux Multi-Usages** et ajoutez-la à l'avocat. Gardez quelques brins pour la décoration à la fin de la recette.

4. Dans les 3 bases du **Décotour Rond**, commencez par une couche de pamplemousse, puis une couche d'avocat, une nouvelle couche de pamplemousse et terminez par l'avocat. Empilez, fermez et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

5. Juste avant de servir, à l'aide du **Couteau du Chef**, coupez les sucrines en fines tranches, formez un petit nid dans chaque assiette et démoulez l'avocat et le pamplemousse au milieu du nid. Décorez avec un peu de ciboulette hachée.



GRATIN DE CAROTTES, BETTERAVES & POIREAUX

SANS LACTOSE

Préparation	Repos	Th 7-8 / 220 °C	Th 6-7 / 190 °C
20 mn	± 10 mn	40 mn	20 mn

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de poireaux, uniquement la partie blanche
- 1 l d'eau bouillante
- 500 g de carottes
- 500 g de betterave rouge crue
- 3 gousses d'ail
- 3 oignons jeunes
- 45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive
- 6-7 brins de persil
- 50 g de chapelure
- 30 g de poudre de noisettes
- sel et poivre
- 30 ml (2 c. à s.) de shoyu ou de sauce soja

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four en chaleur tournante à 220 °C.

2. Coupez la partie blanche des poireaux en morceaux de 2 cm (la partie verte peut être conservée pour préparer une soupe). Mettez les poireaux dans l'**UltraPro 2 l**, versez 1 l d'eau bouillante par-dessus, couvrez, laissez reposer 10 mn puis égouttez.

3. Épluchez les carottes et coupez-les en lamelles de 1 cm. Épluchez les betteraves, coupez-les en dés de ± 2 cm puis rincez-les et séchez-les sur du papier absorbant.

4. Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux et retirez le germe. Coupez les oignons jeunes en 2.

5. Ajoutez les carottes, les betteraves, 2 gousses d'ail pelées et les oignons jeunes aux poireaux égouttés dans l'UltraPro. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et mélangez doucement à l'aide de la **Spatule en Silicone**.

6. Couvrez et faites cuire pendant 40 mn.

7. Dans le **TurboMax**, hachez les feuilles de persil avec la dernière gousse d'ail. Ajoutez la chapelure, la poudre de noisettes, une pincée de sel et mixez à nouveau.

8. Après avoir cuit les légumes pendant 40 mn, ajoutez le shoyu et le poivre, mélangez doucement puis saupoudrez le contenu du TurboMax.

9. Poursuivez la cuisson à découvert pendant 20 mn à 190 °C.



LA BETTERAVE

est excellente pour détoxifier le foie. Elle contient en effet des substances stimulant la fonction du foie, qui, à son tour, purifie le sang.

TABOULÉ DÉTOX

SANS GLUTEN SANS LACTOSE

Préparation
15 mn

Repos
30 mn

INGRÉDIENTS POUR 4-6 PERSONNES

- 400 g de brocoli
- 400 g de carottes
- 1 ou 2 citron(s) (± 75 ml de jus)
- 8-10 brins de persil
- 20 ml (4 c. à c.) de moutarde
- 45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive
- sel et poivre
- 100 g de graines de tournesol

LE BROCOLI

est un super aliment ! Il régule le cholestérol, aide à prévenir le cancer, détoxifie le foie et contient de la coenzyme Q10.

PRÉPARATION

1. Hachez le brocoli en 2 fois en utilisant l'**ExtraChef**.

2. Épluchez les carottes et procédez également en 2 fois pour les hacher.

3. Avec **L'Aide-Gastronome**, pressez le jus du citron et mesurez-le pour avoir 75 ml de jus (5 c.à.s.).

4. Dans le **Super Bol Junior 4,5 l**, mélangez les carottes, le brocoli et le jus de citron. Couvrez et laissez mariner 30 mn.

5. Hachez le persil en utilisant l'ExtraChef. Ajoutez-le aux légumes. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients, mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone** et servez.





SALADE DE FENOUIL ET DE ROQUETTE, VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE, MIEL ET GRAINES DE MOUTARDE

Préparation
20 mn

600 watts
20 mn

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon rouge
- 600 g de fenouil
- 1 gousse d'ail, épluchée et écrasée
- 15 ml (1 c. à s.) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à s.) de vinaigre balsamique
- 5 ml (1 c. à c.) de miel
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
- sel et poivre
- 100 g de roquette
- 30 g de pignons de pin

LES PIGNONS DE PIN

sont des sources intéressantes en Oméga 3, 6, 9 et en acides gras, ce qui aide à réduire le mauvais cholestérol.

PRÉPARATION

1. Épluchez l'oignon rouge, coupez-le en 4 puis coupez chaque quart en 3 morceaux dans le sens de la longueur.

2. Retirez les feuilles et le cœur du fenouil, coupez en 4 puis coupez chaque part en 3 morceaux à nouveau dans le sens de la longueur, comme l'oignon.

3. Versez 400 ml d'eau dans le réservoir à eau du **101° MicroGourmet**. Placez la passoire inférieure sur le réservoir à eau et mettez les oignons et le fenouil à l'intérieur. Couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant 20 mn à 600 watts. Laissez reposer 5 mn.

4. Dans le **Bol Espace 300 ml**, mélangez la moutarde, le vinaigre balsamique, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre en utilisant le **mini fouet du Click Series**.

5. Assaisonnez les légumes cuits avec la vinaigrette, puis, juste avant de servir, mélangez doucement les légumes chauds avec la roquette et saupoudrez de pignons de pin.

PORRIDGE DE QUINOA AUX MYRTILLES ET AUX NOIX DE PÉCAN

Préparation
10 mn

600 watts
± 16 mn

Repos
10 mn

SANS GLUTEN

SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR UN PETIT-DÉJEUNER POUR 2 PERSONNES OU POUR UN DESSERT POUR 3-4 PERSONNES

- 80 g de quinoa
- 250 ml d'eau
- 125 ml de lait de coco
- 200 g de myrtilles surgelées
- 45 ml (3 c. à s.) de miel
- 40 g de noix de pécan*

LE QUINOA

possède une bonne dose de protéines car il vient de la même famille que les graines. Il contient également beaucoup de minéraux, y compris du manganèse, bénéfique pour les tissus, les cartilages et les os.

PRÉPARATION

1. Rincez le quinoa en utilisant un chinois.
2. Dans le **Maxi Cuiseur à Grains**, mettez le quinoa et 250 ml d'eau puis couvrez et faites cuire au micro-ondes pendant 13 mn à 600 watts. Laissez reposer 10 mn. Ajoutez le lait de coco et mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
3. Dans le **Pichet MicroCook 1 l**, mélangez les myrtilles surgelées et le miel et faites cuire au micro-ondes pendant 3 mn à 600 watts en remuant à mi-cuisson.
4. Servez le porridge de quinoa chaud avec les myrtilles et les noix de pécan froides.

*Vous pouvez remplacer les noix de pécan par des noix de cajou ou des pignons de pin, selon vos gouts.

