

Voici en images la recette d'une Crème complète de fruits de saison à la spiruline



1 – Moudre la céréale ou la réduire en flocons



2 – Verser le jus de citron sur la farine ou les flocons frais – Mélanger



3 – Couper la pomme en morceaux avec peau et pépins dans le blender, ajouter éventuellement banane ou autres fruits



4 – Ajouter spiruline et purée d'oléagineux (ici de la purée de sésame)



5 – Ajouter un peu d'eau et mixer



6 – Verser sur les céréales citronnées



7 – Ajouter l'huile riche en oméga 3



8 – Mélanger énergiquement, l'huile doit disparaître



9 – Ajouter des fruits de saisons et pourquoi pas quelques pignons !

Pourquoi ajouter de la spiruline ?

La spiruline est un des nutriments le plus complet que l'on trouve dans la nature : protéines complètes (dont les fameux acides aminés soufrés qui, associés à l'huile de lin, permettent la bonne digestibilité de cette huile, selon Johanna Budwig), minéraux et oligo-éléments, en particulier calcium et fer, bêta-carotène et nombreux autres pigments anti-oxydants, vitamines A, vitamines du groupe B et en particulier la B12 (rare dans les végétaux), vitamine C, vitamine D, qui favorise l'absorption du calcium et minimise son élimination, vitamine E et vitamine K, nombreux enzymes, oligo-éléments, acides gras, en particulier l'acide gamma-linolénique.

La spiruline, associée à la crème de fruits, peut donc remplacer le fromage blanc et permettre une préparation d'une grande valeur nutritive. **Attention : les personnes sous anti-coagulants devront se méfier à cause de sa richesse en vitamine K.**