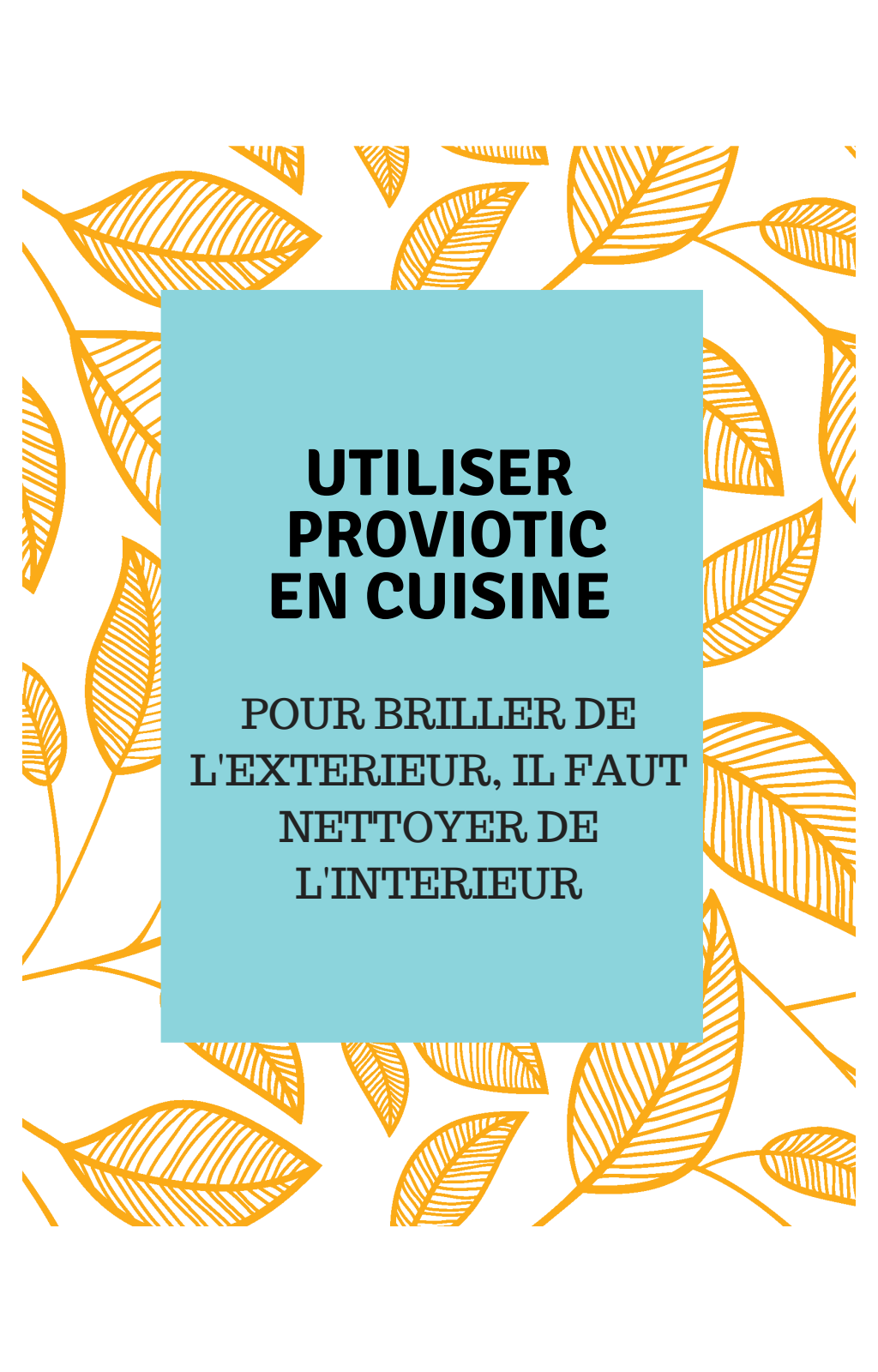


The background of the entire image is a repeating pattern of stylized orange leaves. Each leaf is outlined in orange and filled with fine, parallel orange lines. The leaves are scattered across the white background, some overlapping. A solid light blue rectangle is centered in the image, containing the text.

UTILISER PROBIOTIC EN CUISINE

**POUR BRILLER DE
L'EXTERIEUR, IL FAUT
NETTOYER DE
L'INTERIEUR**

SOMMAIRE

Petit déjeuner

smoothie avocat épinard

acai bowl

overnight oat

chia pudding

Dessert

nice cream à la banane

nice cream à l'avocat

smoothie abricot nectarine

glace à l'eau

yaourt

Tartinade

beurre végétal maison

fromage

Boisson

eau fermentée

lait végétal maison

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, hand-drawn orange leaves and thin branches. The leaves are elongated with pointed tips and contain fine, parallel lines representing veins. The branches are simple, thin lines that connect the leaves. The overall style is clean and modern, with a warm, autumnal color palette.

**PETIT
DÉJEUNER**

SMOOTHIE AVOCAT ÉPINARD

Ingrédients pour 1 smoothie :

30g de pousse d'épinards

1 banane surgelée en morceaux

1/2 avocat

1 cuillère à café de jus de citron

160ml de lait végétal

1 capsule de ProViotic



Dans un blender, mélangez tous les ingrédients, sauf les probiotiques. Puis videz 1 capsule dans le smoothie et mixez de nouveau. Servir bien frais.

PETIT DEJEUNER

ACAI BOWL

Ingrédients pour 1 smoothie :

100g de pulpe d'açaï (ou 1 banane + 1 cuillère à soupe de poudre d'açaï + 1 poignée de fruits rouges)

100g yaourt végétal à la coco

1 poignée de fruits rouges frais

1 capsule de ProViotic

En topping : tout ce que vous aimez! On recommande les graines de chia ou de chanvres fortes en protéines.



Dans un blender, mélangez tous les ingrédients, sauf les probiotiques. Puis videz 1 capsule dans le smoothie et mixez de nouveau. Servir bien frais.

PETIT DEJEUNER

OVERNIGHT OAT

Ingrédients pour 1 pot - recette par

@mybeautyfuelfood :

160g de graines de chia

20ml de lait végétal sans sucre ajouté (on recommande le lait d'amande pour sa teneur en bon gras)

Option : Ajouter une cuillère de sucre coco

Quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger

1 capsule de ProViotic



Versez les graines de chia dans un pot et ajoutez le lait. Mélangez et ajoutez du sucre pour les becs sucrés), et quelques gouttes de fleurs d'oranger. Finissez par les probiotiques et laissez au frigo 1 nuit.

PETIT DEJEUNER

CHIA PUDDING

Ingrédients pour 1 pot :

250 ml de lait végétal

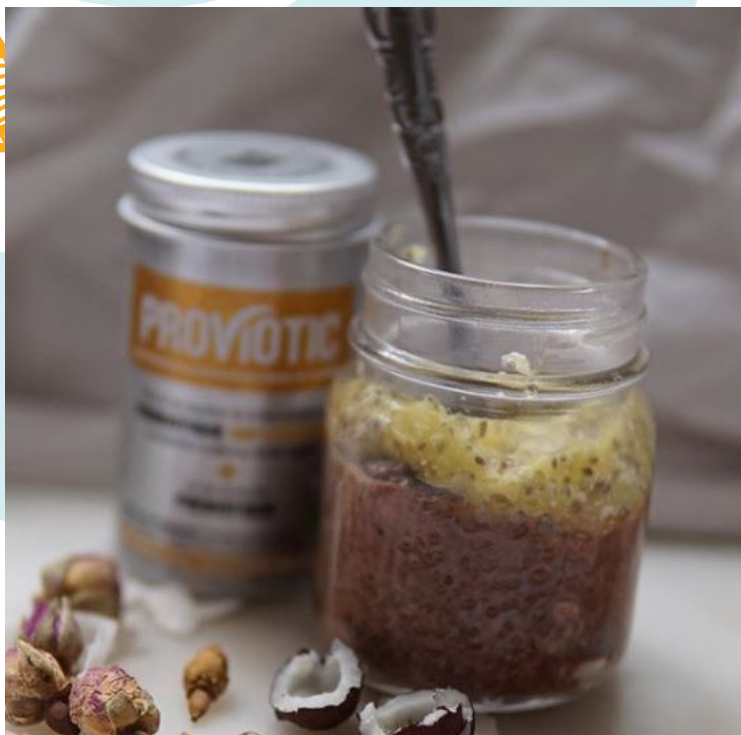
3 cuillères à soupe de graines de chia

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 cuillère à café de cacao cru en poudre

En topping : fruits frais, graines, confiture...

1 capsule de ProViotic



Versez les graines de chia dans un pot et ajoutez le lait. Mélangez, ajoutez le sirop d'érable et le cacao. Finissez par les probiotiques et laissez au frigo 1 nuit.

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, orange-colored leaves and branches. The leaves are elongated with pointed tips and are filled with fine, parallel orange lines. The branches are thin and curved, connecting the leaves. The pattern is dense and covers the entire surface.

DESSERT

NICE CREAM PROTÉINÉE A LA BANANE

Ingrédients pour 1 nice cream :

1 banane surgelée en morceaux

1 cuillère à café de protéines végétales

2 à 3 cuillères à soupe de lait végétal

1 capsule de ProViotic



Il suffit de mettre tous les ingrédients au blender et de mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Se mange très frais.

DESSERT

NICE CREAM AVOCAT

Ingrédients pour 1 nice cream :

60ml de lait végétal

2 cuillères à soupe de yaourt coco

1 cuillère à soupe de sirop de coco

1/4 d'avocat surgelé

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 capsule de ProViotic



Dans un blender, mélangez tous les ingrédients, sauf les probiotiques. Puis videz 1 capsule dans la nice cream et mixez de nouveau. Laissez reposer 30 minutes au congélateur. Servir bien frais avec du granola.

DESSERT

SMOOTHIE NECTARINE

Ingrédients pour 1 smoothie :

le jus de 1/2 orange

2 cuillères à soupe d'avoine

1 nectarine en dèss

50ml de lait végétal

1 cuillère à café de graine de lin

1 cuillère à café de purée d'amande complète

1 capsule de ProViotic



Il vous suffit de mélanger tous les ingrédients au blender et de boire bien frais! Vous pouvez rajouter un sucrant type sirop de fleur de coco.

DESSERT

GLACE A L'EAU

Ingrédients pour 5 glaces :

250ml de lait végétal

4 dattes

**1.5 cuillères à café de superfood en poudre
(ici il s'agit de la poudre de maqui)**

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 comprimé écrasé de ProViotic



On mélange et mixe le tout, puis on transfère dans des moules que l'on place au congélateur.

DESSERT

YAOURT SANS YAOURTIERE

Ingrédients - recette par @thefrenchcoconut :

450g chair de coco fraîche

250ml d'eau de coco

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 capsules de ProViotic



Mettez l'eau de coco et la chair de coco dans le blender, mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et lisse. Ajoutez le jus de citron, et versez la poudre des capsules de ProViotic. Mixez à nouveau.

Versez dans un bol, couvrez avec un linge et laissez fermenter à température ambiante dans la cuisine au moins 12h. Au moment de servir ajoutez le sucrant de votre choix. Ici : sirop bleu avec du nectar de coco, teinté avec de la poudre de thé matcha bleu infusé dans de l'eau.

DESSERT

YAOURT AVEC YAOURTIERE

Ingrédients pour 6-8 yaourts - recette @bymelissa_b :

800ml de lait de coco bio en conserve

1 gousse de vanille

1 sachet de 2g d'agar agar

1 cuillère à soupe de sirop de coco (optionnel)

1 gélule de ProViotic



Dans une casserole portez le lait de coco, graines de vanille et sirop coco à ébullition. Puis coupez le feu et ajoutez l'agar et mélangez. Une fois en dessous de 40°C, ajoutez ProViotic et fouettez. Mettre dans la yaourtière 8 à 12h puis au frigo au minimum 3h.

The background of the entire image is a repeating pattern of stylized leaves and branches in a vibrant orange color. The leaves are elongated with pointed tips and are filled with fine, parallel lines that follow the shape of the leaf. The branches are thin and curved, connecting the leaves in a naturalistic but stylized manner. The pattern is dense and covers the entire frame.

TARTINADE

BEURRE VÉGÉTAL

Recette traduite de @fullofplants

Ingrédients pour le lait de cajou fermenté :

75g de noix de cajou crues

160ml d'eau

1 capsule de ProViotic

Ingrédients pour le beurre végétal :

130 g de lait de cajou fermenté

250 g d'huile de noix de coco raffinée (désodorisée)

64ml d'huile de pépins de raisin (ou autre huile neutre)

2 cuillères à café de lécithine en poudre (si liquide 1 cuillère à café)

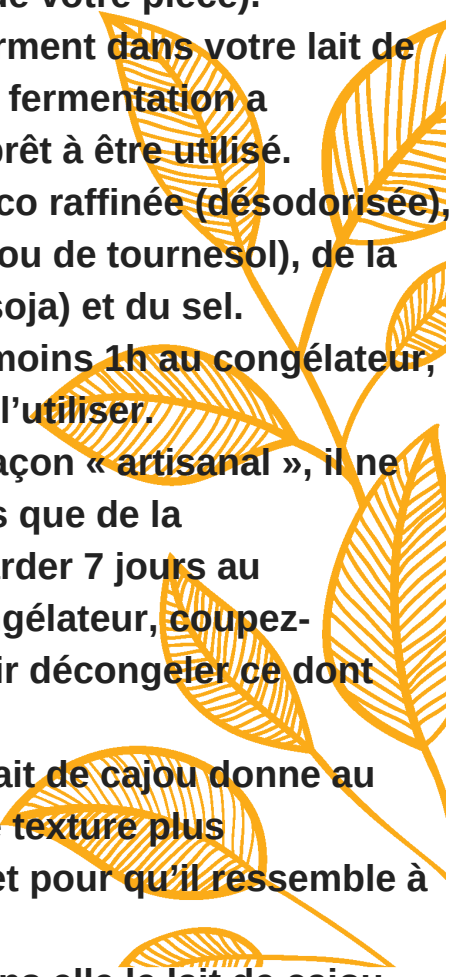
2 cuillères à café de jus de carotte (pour la couleur, facultatif)

1/4 cuillère à café de sel



BEURRE VÉGÉTAL

Faites tremper les noix de cajou (au moins 8h).
Égouttez, puis mixez avec l'eau et le contenu d'1 capsule de ProViotic. Laissez ensuite le lait obtenu fermenter à température ambiante pendant 24 à 48 heures (selon la température de votre pièce).
Lorsque des bulles d'air se forment dans votre lait de cajou (après au moins 24h), la fermentation a fonctionné. Il est maintenant prêt à être utilisé.
Mélangez-le avec l'huile de coco raffinée (désodorisée), de l'huile de pépins de raisin (ou de tournesol), de la lécithine de tournesol (ou de soja) et du sel.
Mettez le mélange obtenu au moins 1h au congélateur, puis au réfrigérateur avant de l'utiliser.
Comme ce beurre est fait de façon « artisanal », il ne conserve pas aussi longtemps que de la margarine. Vous pourrez le garder 7 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur, coupez-le en petits cubes pour pouvoir décongeler ce dont vous aurez besoin.
Le fait d'ajouter ProViotic au lait de cajou donne au beurre un goût plus doux, une texture plus complexe, plus riche - le secret pour qu'il ressemble à du vrai beurre !
La lécithine est obligatoire, sans elle le lait de cajou fermenté se séparera de l'huile de noix de coco et vous obtiendrez deux couches différentes...



TARTINADE

FROMAGE VÉGÉTAL

Ingrédients pour 1 pot :

150g de noix de cajou

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de moutarde

4 à 5 feuilles de basilic frais

1 gousse d'ail

1 à 3 cuillère à soupe de lait selon la consistance

2 capsules de ProViotic



Faites tremper les cajou 6 a 8h. Puis, retirer l'eau et mixez avec le jus de citron, la moutarde, le basilic frais, l'ail et le lait végétal selon la consistance souhaité. A la fin ajoutez 2 capsules de ProViotic et laissez prendre 1 nuit .

The background of the entire page is a repeating pattern of stylized, hand-drawn orange leaves and thin branches. The leaves are elongated with pointed tips and are filled with fine, parallel orange lines. The branches are simple, thin orange lines that connect the leaves. The overall style is clean and modern, with a warm, autumnal color palette.

BOISSON

LAIT NOISETTE MATCHA

Ingrédients :

140g de noisettes

1.5l d'eau

1.5 cuillère à café de matcha

1 à 2 cuillère à café de sirop d'érable

1 gélule de ProViotic par 250ml



Faites tremper les noisettes 6 à 8h.

Au bout de ce temps, retirez l'eau et mixez les noisettes avec 1.5l d'eau, le matcha, le sirop d'érable. Puis, à l'aide d'un torchon absorbant, filtrez le lait et séparez l'eau des noisettes. Transférez dans une bouteille en verre. Ajoutez 1 gélule de ProViotic par 250ml et laissez prendre 1 nuit environ

DESSERT

EAU FERMENTÉE

Pour une eau probiotique fermentée maison :

250ml de fruits en dés

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Le contenu d'1 ou 2 capsules de ProViotic

1L d'eau filtrée



Mélangez tous les ingrédients dans une bouteille ou dans une jarre à eau, et écrasez les fruits à la fourchette. Laissez infuser 2 à 3 jours en remuant 1 à 2 fois par jour. Au moment de vous en servir, retirez les fruits, vous pouvez la conserver au frigo 2 à 3 semaines.