



Recette du Miam Ô fruits

de France Guillain

Étape N° 1 : Rassemblez 2 bocaux

Étape N° 2 : Remplissez le bocal N°1 (½ sésame, ½ lin)



Remplissez de moitié avec des graines de **sésame** et de moitié avec des graines de **lin**, broyées en poudre, non grillées, ni salées, ni trempées.
À conserver au réfrigérateur à l'abri de la lumière pour limiter l'oxydation, durant une semaine maximum.

(2 cuillères à soupe par Miam Ô fruits)

Étape N° 3 :

Remplissez le bocal N°2 avec 3 oléagineux minimum.



Remplissez le bocal N°2 avec **3 graines au choix** minimum, broyées en poudre : Courge, tournesol, noix amande, noisettes, cajou, arachide, macadamia, noix du Brésil

(1 cuillère à soupe par Miam Ô fruits)

Étape N° 4 : Assemblez les graines + les fruits

Ingrédients nécessaires :



Huile de colza bio première pression à froid (très riche en oméga 3), 2 cuillères à soupe

½ BANANE : à écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse



JUS D' ½ CITRON fraîchement pressé

3 sortes de FRUITS COUPES EN MORCEAUX



LA RECETTE

1. **Écrasez la ½ BANANE** à la fourchette jusqu'à obtenir une **purée parfaitement lisse**
2. **Faites une mayonnaise avec la banane et l'huile de colza**, émulsionnez la banane écrasée avec 2 cuillerées à Soupe pleines **d'HUILE de COLZA ou de lin**, l'huile doit disparaître totalement.
3. **Ajoutez à ce mélange, les GRAINES (bocal 1 + 2)** : 2 cuillerées à soupe du **bocal n°1** et 1 cuillerée à soupe du **bocal n°2**
4. **Ajoutez le JUS D' ½ CITRON** fraîchement pressé, soit 2 cuillerées à café de jus de citron (gros citron)
5. **Déposez sur ce mélange** au moins **3 sortes de FRUITS COUPES EN MORCEAUX** (sauf orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide. **Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins, abricots etc...)**).

CONSEIL : N'en faites pas une pâtée pour chat ! Faites une belle assiette appétissante !

MASTIQUER et INSALIVER LONGUEMENT en PETITES BOUCHEES, c'est l'une des conditions nécessaires à :

- * la fabrication des graisses fluides dites brunes, indispensables.
- * la réduction de l'état inflammatoire
- * la régénération cellulaire
- * la réduction de l'oxydation cellulaire

VARIANTE : On peut ajouter pollen frais ou miel.

Le MIAM-Ô-FRUIT peut être transformé en « smoothie » qui sera dégusté à la paille : pour le fluidifier légèrement, ajouter 2 doigts d'eau dans le blender (surtout pas de lait végétal ou autre, pas de sirop ni de jus de fruit, seulement de l'eau).

Merci à France Guillain pour la recette ;-)