

# Nougaspir

• 7 mn / 4 P

## Ingrédients :

- Poudre d'amande / 5 cuillères à soupe
- Miel liquide / 2 cuillères à soupe
- Spiruline / 2 cuillères à soupe

## Préparation

Dans un bol mélanger tous les ingrédients pour obtenir un mélange assez sec. Façonner une barre à l'aide d'un film étirable.

## Dégustation

Couper en dés au fur et à mesure des besoins. La préparation se conserve plusieurs jours au frais. Le mélange peut être utilisé suivant vos envies gourmandes.

## Intérêt nutritionnel

L'énergie est rapidement disponible pour continuer la journée, terminer la ballade ou gagner la course.



*Nos recettes à la Spiruline : du soleil dans votre assiette !*

*Spiruline cultivée à la ferme  
en Drôme Provençale  
par Nicole et Olivier Charmont  
Angélique Hurtier*



**Spirales de Lux**  
CULTIVATEURS DE SPIRULINE

[www.spiralesdelux.fr](http://www.spiralesdelux.fr)

06 30 92 58 21 / 06 87 39 16 99

[spiralesdelux@gmail.com](mailto:spiralesdelux@gmail.com)

# Sardine à la Spiruline

• 5 mn / 4 P

## Ingrédients :

- Sardines / 1 boîte
- Citron bio / 1 jus avec le zeste
- Spiruline / 1 cuillère à soupe

## Préparation

Il suffit d'écraser le tout avec une fourchette dans un bol.

## Dégustation

Cette préparation peut se déguster sur une tartine en accompagnement d'une salade, d'un plat de légume ou de féculent ou encore comme toast à l'apéritif.

## Intérêt nutritionnel

Le mélange petit poisson gras riche en Oméga 3, la vitamine C du citron et la spiruline vous assure un cocktail complet pour satisfaire vos besoins journaliers en nutriments.

# Crème de Spiruline aux herbes • 5 mn / 4 P

**Ingrédients :** • Spiruline / 3 cuillères à soupe • Eau / 3 cuillères à soupe  
Citron bio / 1 jus avec le zeste • Persil ou basilic / Selon la saison 1 bouquet  
• En option : tapenade, des graines de tournesol, courge ou chanvre.

## Préparation

Dans un bol mélanger la spiruline et l'eau, le zeste du citron puis le jus.  
Laisser le mélange se réhydrater au frais ¼ d'heure.  
Enrichir la recette avec une cuillère de tapenade...

## Dégustation

A tartiner pour déguster avec la salade verte ou des légumes vapeur.  
La préparation peut aussi être incluse dans une verrine.

## Intérêt nutritionnel

Les qualités de la spiruline ajoutées à celles des herbes aromatiques apportent une touche énergie et gourmandise à un repas très simple.



[www.spiralesdelux.fr](http://www.spiralesdelux.fr)

# Smoothie Spirutonique

• 6 mn / 2 P

**Ingrédients :** • 1 Carotte • 1 Kiwi • 1 Banane  
• ½ jus de citron • 1 cuillère à soupe de spiruline

**Préparation :** Dans un blender ou un mixer ajouter les ingrédients proposés ou ceux de votre choix. Ajouter un peu d'eau si nécessaire afin d'obtenir une boisson onctueuse.

**Dégustation :** Idéal au petit déjeuner.

**Intérêt nutritionnel :** Pour une cure détox.

*Spiruline cultivée à la ferme  
en Drôme Provençale  
par Nicole et Olivier Charmont  
Angélique Hurtier*