



RECETTE DU MIAM-Ô-FRUIT

Lucile Boulet – Naturopathe

Ingrédients Tous issus de l'agriculture biologique

- Une demi-banane moyenne
- Une bouteille d'huile de colza de qualité
- Des graines de sésame et lin blond ou brun tous les jours
- Un citron
- Trois sortes d'autres graines au choix (sans trempage, à varier chaque semaine), parmi
 - Amandes
 - Noix
 - Noisettes
 - Noix du Brésil
 - Graines de tournesol
 - Noix de Pécan
 - Graines de courge
 - Arachides
 - Noix de macadamia
 - Coco fraîchement râpée
- Trois fruits différents au minimum toujours frais et crus
 - Pomme, Poire
 - Noix, Noix du Brésil, Noix de Pécan
 - Kiwi, Ananas
 - Arachides, Coco fraîchement râpée
 - Mangue, Papaye
 - Goyave, Carambole
 - Litchi
 - Abricot, Pêche, Prune
 - Longane, Ramboutan, Mangoustan
 - Groseille, Framboise, Cerise, Cassis, Myrtilles, Mûres, Fraises
 - Fruit du dragon
 - Groseille, Framboise, Cerise, Cassis, Myrtilles, Mûres, Fraises
 - Grenade
 - ...
 - Pomme cannelle
 - Dourian, Kaki
 - Figue de barbarie, o Nèfles

Matériel

- Une assiette creuse ou une large coupelle
- Une fourchette solide
- Un bon couteau
- Une cuillère à soupe moyenne
- Une cuillère à café pour la dégustation à petites bouchées
- Un petit moulin électrique, à café ou à graines

Préparation

1 - Dans le petit moulin électrique, on broie finement

- Trois cuillères à soupe de graines de lin
 - Avec trois cuillères à soupe de graines de sésame
- Et les réserver dans un petit récipient

2 - Puis on broie une poignée d'un mélange d'au moins trois sortes de graines oléagineuses parmi tournesol, courge, amandes, noisettes, etc (varier chaque semaine)

Et les réserver dans un autre petit récipient

Réalisation

1 - Dans la coupelle ou l'assiette creuse, à l'aide d'une fourchette, on écrase avec fermeté la demi-banane moyenne (doit être liquéfiée), elle devient mousseuse et change de couleur, elle brunit légèrement et doit s'oxyder un peu

2 - On verse 2 càs pleines à ras bord d'huile de colza bio, on émulsionne l'huile dans la banane jusqu'à obtenir un aspect de mayonnaise

3 - On ajoute 2 càs pleines mais rases de lin et sésame broyés que l'on verse sur la banane

4 - On ajoute 1 càs pleine mais rase du mélange de trois graines, que l'on verse sur la banane

5 - On presse le jus d'un demi-citron, on ajoute 2 cc de jus. La base crémeuse et permanente du Miam-ô-Fruit est terminée.

6 - On ajoute autant de fruits (minimum 3) que l'on veut, coupés en petits morceaux,

Dégustation

Nécessite de 30 à 40 minutes, par petites bouchées, car il faut mastiquer parfaitement, insaliver longuement, liquéfier chaque bouchée

- Permet au cerveau de nous couper l'appétit pendant plusieurs heures, en moyenne de 3 à 6 heures
- Peu après ce repas, on sera capable de sauter, danser, faire du sport ou encore travailler sans sensation de lourdeur, sans hypoglycémie, sans fringale, sans besoin de grignotage.