

## Crème de légumes au lait de chanvre

**Temps de préparation :** 15 minutes  
**Ustensile :** Robot culinaire ou Mélangeur  
**Donne :** 2 portions



### Ingrédients :

- ✓ ½ tasse de chanvre décortiqué
- ✓ ½ tasse d'eau chaude
- ✓ 1 tasse d'eau chaude
- ✓ 1 poivron
- ✓ 1 tomate
- ✓ ¼ oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ ½ avocat
- ✓ 1 c. à soupe de jus de citron frais
- ✓ 2 c. à soupe de coriandre fraîche ou 2 c. à thé de coriandre séchée
- ✓ Quelques gouttes de " Sriracha " biologique



- ✓ ¼ c. à soupe d'origan frais ou ¼ c. à thé d'origan séché
- ✓ Sel de l'Himalaya (ou sel de mer) et poivre frais au goût
- ✓ filet d'huile d'olive ou huile de chanvre

### Préparation :

Verser le chanvre avec ½ tasse d'eau chaude au mélangeur. Braser puis ajouter le reste des ingrédients sauf le poivre et l'huile.

Servir immédiatement dans un bol garni de poivre frais et un filet d'huile d'olive ou de chanvre.

Source : TFA/aj

### Saviez-vous que ... :

La composition protéinée du chanvre en fait un aliment de choix pour tous ceux qui aspirent à être en santé. Les acides aminés sont en réalité la décomposition des protéines que l'on consomme. En une seule phrase, elles nous permettent de digérer, d'absorber et d'exploiter les protéines. Le chanvre contient les neuf acides aminés essentiels. « Essentiels » signifie que l'organisme ne peut les fabriquer et doit par conséquent être fournis par notre alimentation. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre métabolisme.

Le chanvre est un aliment très nutritif, riche en fibres, vitamines et minéraux. Il est une bonne source d'acides gras essentiels oméga-3, d'une saveur délicieuse et facile à digérer.