

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Trio de légumes d'automne aux superaliments



MAG#6 VEGAN SUPERALIMENT AUTOMNE



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

### Ingrédients

**Pour 4 personnes**

- 1 patate douce
- 1/2 chou rouge
- 3 pommes de terre
- 3 branches de Thym
- 1 c. à s. d huile de coco
- 1 étoile de badagne
- 1 poignée de Fleurs de bleuet
- 1 c. à c. de poudre d açai sol semilla

- 1 c. à c. de brindilles de spiruline

1. Laver les légumes à la brosse.
2. Découper les patates douces et les pommes de terre en cubes tout en gardant la peau.
3. Découper le choix rouge en lamelles.
4. Déposer les légumes coupés dans le tamis du Vitaliseur et cuire pendant 10 minutes.
5. Une fois cuits, assaisonnez-les dans un récipient avec l'huile de coco.
6. Dresser dans des emportes pièces et décorer avec le thym et fleurs de bleuet et quelques lamelles de choux rouge.
7. Enfin saupoudrer la poudre d'açai sur le dessus et les brindilles de spiruline au dessus et autour.

*Cette recette vegan, disponible dans le [magazine n°6](#) et en [vidéo](#), est proposée par Joelma Leitao.*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)