

.....

BEURRE DE MANGUE AU CURCUMA

CUISINEZ
AUTREMENT ...
Les Epices!



Ingrédients :

- 3 c. à s. de beurre de coco
- 1 mangue bien mûre
- 1,5 c. à c. de curcuma en poudre
- 1/2 c. à c. de gingembre en poudre

Faire fondre le beurre de coco. Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un mixeur et mettre au frais.

Cette préparation peut remplacer avantageusement le beurre sur des tartines de pain demi-complet pour le petit déjeuner.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr