

LE 5600

- LE PETIT GUIDE -
RECETTE
DU 5600



PARFAIT ÉTAGÉ AU YOGOURT

- 1 tasse de yogourt grec nature
- Souçon de miel ou sirop d'érable
- 1 c. à soupe de graines de chia
- Fruits frais ou surgelés, au choix
- 1/2 tasse de granola maison ou du commerce.

Créez votre parfait au yogourt en déposant en étage, dans votre **tasse du 5600**, les ingrédients dans l'ordre indiqué. Fermez le couvercle et amenez votre yogourt en collation au travail!

SALADE SUD-OUEST & VINAIGRETTE AUX POIVRONS ROUGES RÔTIS

VINAIGRETTE (Donne 1 portion)

- 1 poivron rouge grillé
- 2 c. à soupe de yogourt nature
- 2 c. à soupe de graines de citrouille crues
- 1 c. à soupe de jus de lime frais
- 1 c. à soupe coriandre fraîche émincée
- Sel au goût

SALADE

- 1/4 tasse d'haricots noirs
- 1/4 tasse de grains de maïs
- 1/4 tasse de carottes râpées
- 1 c. à soupe de graines de citrouille crues
- 1/4 tasse de poulet grillé ou de tempeh
- 4 tomates raisins, coupées en deux
- 1 c. à soupe d'oignon rouge émincé
- 1 tasse de salade mesclun ou d'épinards

Ajoutez les ingrédients de la vinaigrette au mélangeur et mixez jusqu'à consistance crémeuse. Versez la vinaigrette au fond de votre **tasse du 5600**. Déposez ensuite les ingrédients, en procédant par étage selon l'ordre indiqué. Vissez le couvercle hermétiquement et réfrigérez jusqu'à 3 jours.



MUG CAKE

(GÂTEAU DANS UNE TASSE)

Combinez tous les ingrédients dans votre **tasse du 5600**, mélangez et cuire à découvert au micro-ondes environ 45 secondes. Dégustez à même la tasse pendant que c'est encore chaud !

BEURRE D'ARACHIDE ET MORCEAUX DE CHOCOLAT

- 4 c. à soupe de farine tout usage
- 1/4 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à soupe de sucre granulé
- 1/4 tasse de lait
- 3 c. à soupe de beurre d'arachide crémeux
- 3 c. à soupe de morceaux de chocolat

FONDANT AU CHOCOLAT

- 2 c. à soupe de beurre fondu
- 2 c. à soupe d'eau
- 1/4 c. à thé de vanille
- 1 petite pincée de sel
- 4 c. à soupe de sucre blanc
- 4 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- 3 c. à soupe de morceaux de chocolat



D'AUTRES FAÇONS D'UTILISER VOTRE TASSE



THÉ

CAFÉ

ADOPTEZ LE ZÉRO DÉCHET !

Votre nouvelle tasse est parfaite pour le mode de vie **zéro déchet**. Emmenez-la dans une épicerie en vrac, faites-la peser, remplissez-la du produit de votre choix, et payez uniquement pour son contenu !

