

## LES RECETTES DES HERBETTES

Février 2025

### 🌸 BOOST PRINTEMPIER DU MATIN 🌸



6 amandes

1 pomme

Le jus d'un pamplemousse (le dernier de mon cageot hivernal -merci @casadelmas.ch)

Une tige de céleri branche avec les feuilles, fraîchement cueillie dans la serre

Une poignée de mouron des oiseaux

Couper la pomme et le céleri en morceaux, laver le mouron des oiseaux, presser le pamplemousse (ou citron).

Mettre tous les ingrédients dans un blender, couvrir à fleur d'eau et mixer quelques minutes.

Santé! 🍷

Un vrai boost du matin, rempli de vitamines et de minéraux!