



FOOD, LOVE & OTHER STUFF

RECETTES
DE
FÊTES



DES FÊTES SYNONYMES DE VITALITÉ ET DE GOURMANDISE

3 RECETTES SAVOUREUSES

Les fêtes, le moment de l'année où l'on se fait plaisir, où l'on se retrouve en famille et entre amis. Si la cuisine prend une place particulièrement importante en cette période, on peut tout à fait envisager des **menus de fêtes sains et équilibrés**. C'est en tout cas le pari que je prends !

J'ai le plaisir de partager avec toi ces 3 recettes gourmandes.

Les deux premières sont totalement végé, la 3e peut être déclinée en version végé (cfr mes explications en fin de recette).

Dans la première recette, je te propose d'utiliser du bouillon de poule. Véritable alicament, il permet de renforcer ta paroi intestinale, et donc ton système immunitaire. Super intéressant en cette période hivernale, ou si tu fais quelques excès durant les fêtes.

Ces recettes ont été réalisées lors du dernier cours de cuisine du 13 décembre. Tout le monde s'est régalé.

Retrouve d'autres recettes sur mon blog : flo.brussels



En plus des cours de cuisine, j'ai le plaisir d'accompagner celles et ceux qui ont envie d'entamer une **transition vers un mieux-être**. Grâce à l'alimentation, on agit efficacement sur la santé.

Voilà en tout cas un beau **cadeau** à s'offrir !

Plus d'infos sur mon site flo.brussels









FOOD, LOVE & OTHER STUFF

JE TE SOUHAITE DE
MERVEILLEUSES FÊTES,
DE DOUX MOMENTS
DE JOIE AVEC TES
PROCHES !