Pourquoi et comment manger *ISWARI*

SARL SAMADHI

Siege Social : 1 Avenue de la gare 26310 Luc En Diois Siret 79871170100028

Contact : contacts@iswari.fr - Tel : 04 75 21 68 10

Gamme:
Les Petits Déjeuners

7 « Éveil du Bouddha »
3 « Avoine Germée »
3 « Petit Bouddha »

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

1.Éveil du Bouddha

UTILISATIONS (laisser tremper pour plus de consistance)

Incorporer simplement dans de l'eau ou du lait (chaud ou tempéré) ou **juste saupoudrer** dans un Smoothie, Jus, Compote, Soupe, Yaourt, Crème dessert et autres liquides ou veloutés …

Pour créer en crusine ou cuisine : Porridge, Pancake, Crumble, Gâteaux, Crêpes, Biscuits, Barres énergies, Boules vitaminées… On peut l'agrémenter de fruits frais, cuits et secs

Propriétés générales
Reminéralisant, Énergisant, Nourrissant, Digeste, Indice glycémique bas, Riche en anti-oxydant, Oméga 3 et 6, Fibres

PROPRIETES :

Mélanges créés par nutritionniste et naturopathe sur une base de sarrasin germé, poudre d'amandes (oméga, protéines, fibres, minéraux…), graines de chia (1/3 protéines 1/3 fibres 1/3 d'oméga 3) qui permettent de densifier la préparation.

Le goût sucré provient des poudres de superfruits (dont le Lucuma qui est anti-dépresseur et dynamisant) et de la touche de sucre de coco (index glycémique = 25).

La charge glycémique est basse et la digestibilité est assurée tout en rassasiant rapidement et durablement.

Maca : Favorise la vitalité, la libido, la mémoire, l'immunité et l'endurance. Comme un « ginseng », il dynamise et revigore. Vanille : Saveur douce parmi les plus appréciées, elle apaise aussi les douleurs

Chanvre : Leader en protéines et riche en minéraux, il a un équilibre parfait en oméga 3, 6 et 9 !

Cacao : Riche en magnésium et en Fer, Stimule le système nerveux. C'est la valeur sûre des gourmets ;-)

Protéines de riz : Favorise l'accroissement de la masse musculaire sans acidifier les tissus !
Souchet : Appelé « noix tigrée », Anti-diabétique, Riche en potassium et calcium
Caroube : Antifatigue, Harmonise le transit et donne une saveur chocolatée (sans l'amertume du cacao ni besoin de sucres ajoutés)

Açaï : Superfruit des plus anti-oxydants, il aide à augmenter la vitalité et diminuer le stress tout en soutenant le métabolisme.
Banane : Riche en magnésium, elle contribue à la synthèse d'hormones « anti-déprime » !

Baobab : Délice acidulé, Superfruit anti-diarrhéique et fortifiant, il revitalise !
Mangue : Appelée « fruit du convalescent » en Ayurveda, elle est complète et régénérante.

Herbe de blé : Riche en chlorophylle, Basifiant, Nettoyant (favorise le transit), Minéralisant, Tonifiant. Elle stimule le système immunitaire et l'évacuation des toxines !
Ananas : Sa bromélaïne facilite la circulation des liquides, elle est donc « anti cellulite »

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

2.Avoine Germée

UTILISATIONS (laisser tremper pour plus de consistance)

Incorporer simplement dans de l'eau ou du lait (chaud ou tempéré) ou **juste saupoudrer** dans un Smoothie, Jus, Compote, Soupe, Yaourt, Crème dessert et autres liquides ou veloutés …

Pour créer en crusine ou cuisine : Porridge, Pancake, Crumble, Gâteaux, Crêpes, Biscuits, Barres énergies, Boules vitaminées… On peut l'agrémenter de fruits frais, cuits et secs

Minéralisant, Énergisant durant plusieurs heures, Nourrissant, Rassasiant, Index glycémique bas, Sans aucun sucre ajouté. Riche en anti-oxydant, oméga 3 et 6, Fibres, Protéines…

PROPRIETES :

Mélanges créés par nutritionniste et naturopathe sur une base d'avoine germée (apaisant, dynamisant), poudre d'amande (oméga, protéines, fibres, minéraux…), graines de chia (1/3 protéines 1/3 fibres 1/3 d'oméga 3) qui permettent de densifier la préparation.

Le goût sucré provient des poudres de « superfruits » (dont le Lucuma qui est anti-dépresseur et dynamisant) et sans sucre ajouté.

La charge glycémique est basse : La digestibilité est assurée et cette alchimie nutritionnelle procure une énergie durable.

NB : En comparaison avec les « Éveils du Bouddha », ils ont un goût moins sucré et le mélange est plus épais (plus de « mastication »)

Avoine Germée Chanvre & Raisins secs

Chanvre : Bonne source d'énergie (Protéines de qualité, Richesse minérale, Équilibre parfait en oméga 3, 6 et 9)
Raisins secs : Anti-acide, « Booster » naturels

Avoine Germée Banane & Cacao

L'association banane/cacao est énergétique et facilite la bonne humeur via la sécrétion de sérotonine accentuée

Avoine Germée Cacao & Goji

Goji : Riche en vitamine C et minéraux dopant l'immunité, cette baie est précieuse
Cacao : Stimulant le système nerveux, il aide à réduire l'inflammation et rend souriant

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

3.Petit Bouddha

UTILISATIONS (laisser tremper pour plus de consistance)

Incorporer simplement dans de l'eau ou du lait (chaud ou tempéré) ou **juste saupoudrer** dans un Smoothie, Jus, Compote, Soupe, Yaourt, Crème dessert et autres liquides ou veloutés …

Pour créer en crusine ou cuisine : Porridge, Pancake, Crumble, Gâteaux, Crêpes, Biscuits, Barres énergies, Boules vitaminées… On peut l'agrémenter de fruits frais, cuits et secs

Reminéralisant, Énergisant, Nourrissant, Digeste, Indice glycémique bas, Riche en anti-oxydant, Oméga 3 et 6, Fibres

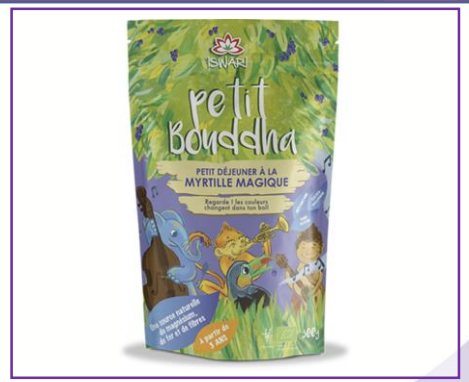
PROPRIETES :

Mélanges créés par nutritionniste et naturopathe sur une base d'avoine germée (apaisant, dynamisant), poudre d'amande (oméga, protéines, fibres, minéraux…), graines de chia (1/3 protéines 1/3 fibres 1/3 d'oméga 3) qui permettent de densifier la préparation.

Le goût sucré provient des poudres de « superfruits » (dont le Lucuma qui est anti-dépresseur et dynamisant) et sans sucre ajouté.

La charge glycémique est basse : La digestibilité est assurée et cette alchimie nutritionnelle procure une énergie durable.

NB : Plus digeste que les Éveil du bouddha, ils ne contiennent ni sucre de coco (sauf Myrtille magique), ni graines de chia.

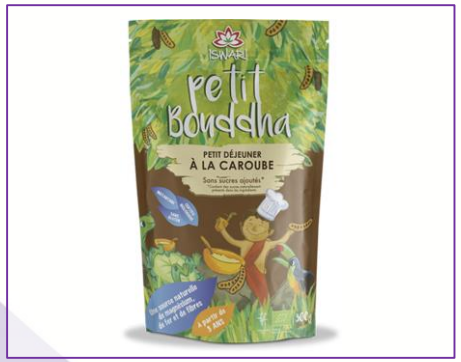


Petit Bouddha Myrtilles magique

Myrtille : Colore votre boisson en violet clair, Fruit « anti-stress » par excellence ;-)

Petit Bouddha Pomme-Banane

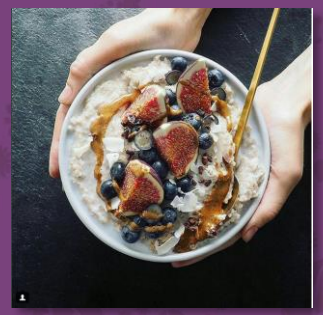
Pomme : Permet la bonne digestion et le soutien du foie et du nettoyage du corps
Banane : Source d'énergie durable et de bonne humeur, Anti-crampes.



Petit Bouddha Caroube

Caroube : Facilite l'apprentissage et la mémoire, Stimule la motivation et l'éveil des sens

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané



PANCAKES DU BOUDDHA

Temps de préparation : 30 minutes
Cuisson : 1-2 minutes chaque face
Nombre de parts : 10 pancakes

Ingrédients :
120 g d'Éveil du Bouddha
60 g d'Avoine Germée
4 Cuillères à café de bicarbonate de soude
280 ml d'eau
2 Citrons et 2 Bananes

Étapes :
1. Mixer l'Éveil du Bouddha et l'Avoine Germée
2. Ajouter le bicarbonate de soude, l'eau et le citron
3. Dans une poêle légèrement huilée et sur feu doux (la poêle ne doit pas être trop chaude), déposer un peu de pâte. Chaque pancake doit faire environ 1/2 cm d'épaisseur.
4. Cuire chaque face 1 à 2 minutes
5. Servir chaud ou tiède
6. Napper de sirop d'agave et accompagner de fruits frais de votre choix (bananes, fraises…)
8. Au choix, agrémenter de Fruits d'Amour Iswari, de Trésor des Incas Iswari, d'Exotica Iswari, de Cacao Cru en poudre Iswari !

PORRIDGE D'AVOINE GERMÉE ou DU BOUDDHA (Vivisvegan-breakfast bowl)

Temps de préparation : 15 minutes
Nombre de parts : 1 portion

Ingrédients :
4 Cuillères à café d'Avoine Germée ou d'Éveil du Bouddha
Fruits de votre choix / Fruits secs (dattes, abricots…)
110 ml de boisson d'amande

Etapes :
1. Mixer L'Avoine Germée (ou le Petit Bouddha), les fruits et la boisson d'amande
2. Décorer avec vos fruits et les graines de sagesse

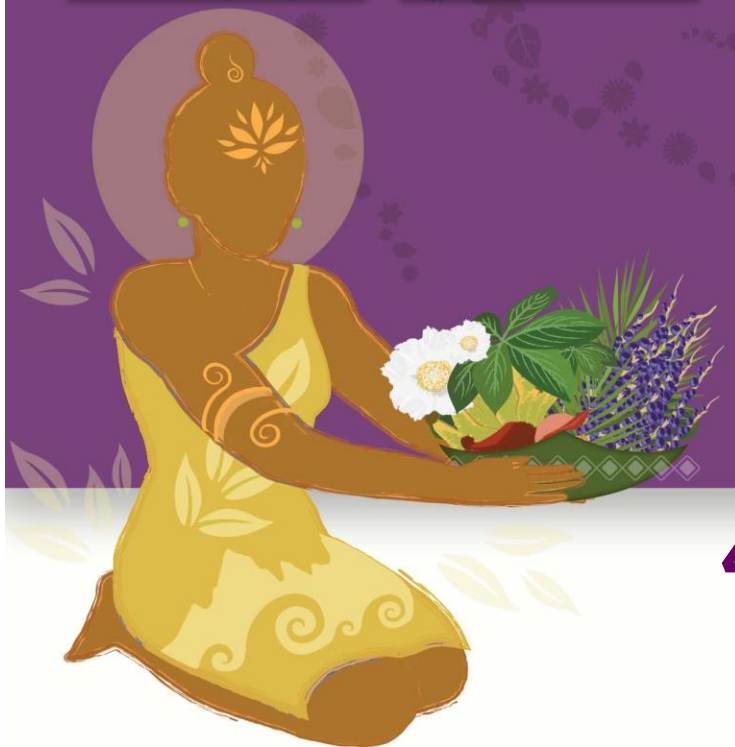
PORRIDGE DU PETIT BOUDDHA

Temps de préparation : 5 minutes
Nombre de parts : 1 portion

Ingrédients :
4 Cuillères à café de Petit Bouddha
110 ml de Boisson de riz

Décoration :
Fruits de votre choix

Étapes :
1. Mélanger le Petit Bouddha et la boisson de riz
2. Décorer avec vos fruits préférés



4.Idées Recettes avec la gamme Petit Déjeuner

Gamme:
Les Macaccino

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

1.Macaccino

UTILISATIONS

Incorporer simplement dans de l'eau ou du lait (chaud ou tempéré) ou **juste saupoudrer** dans un Smoothie, Jus, Compote, Soupe, Yaourt, Crème dessert et autres liquides ou veloutés …

Pour créer en crusine ou cuisine : Porridge, Pancake, Crumble, Gâteaux, Crêpes, Biscuits, Barres énergies, Boules vitaminées… On peut l'agrémenter de fruits frais, cuits et secs

PROPRIETES :

Stimulant sans excitant il n'a pas les effets néfastes du café ! Augmente la dopamine, l'immunité et la motivation.

Cacao : Anti inflammatoire gourmand ☺

Maca : Renforce ou tempère le système immunitaire (fatigue), Harmonise le système hormonal (« viagra naturel »), Limite les douleurs menstruelles, Favorise un bon fonctionnement du cerveau et système nerveux (Déprime, Prise de décision),
Puissant adaptogène (stress),
Elle aide aussi à passer les maux de l'hiver !

Boissons Énergétiques, 3 variantes
Original, Dark et sensual

(Cacao cru, Maca, Sucre de fleur de coco)
Combine les propriétés du cacao et de la Maca (30% du sachet !) pour changer de vos « capuccinos ».
Le top vente de nos boissons énergétiques !

(Le goût du macaccino original est associé aux épices de la Cannelle, du Gingembre, de la Cardamone, du Poivre de Cayenne)
Mélange euphorisant et épicé pour l'éveil des sens.
Les épices réchauffent, Aident à la digestion, Diminuent les ballonnements et Facilitent la détox en aidant à gérer les sucres et les graisses (fin de repas…)

(Caroube, Maca, Lucuma, Cannelle)
Boisson très réconfortante et énergétique.
Caroube : Aide à la digestion, Reminéralisante, Protection des muqueuses intestinales, Apporte la sensation de satiété et est anti-fatigue !
Combine les propriétés de la caroube et de la maca avec la lucuma (soutient le métabolisme, anti-dépresseur amenant une douceur suave et vanillée) ainsi qu'une pointe de cannelle (digestive…)

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

Brownie Macaccino et Coco selon Camille

Temps de préparation : 20 minutes
Nombre de parts : 4 personnes
Cuisson : 20-25 minutes
Temps total : 40-45 minutes

Ingrédients :
200g de bananes en morceaux
100g de dattes dénoyautées
100g de coco moulue
50g de raisins secs
40g de graines de tournesol
130g de Macaccino
40g de farine de sarrasin
40g de protéine de riz *ou farine de sarrasin)*
1/3 cuillère à café de bicarbonate de sodium
2 cuillères à soupe d'huile de coco
200mL de lait de coco

Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante
Dans le bol d'un mixeur mettre les bananes, les dattes, la coco, les raisins et les graines Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène avec le moins de morceaux possible
Ajouter la caroube, la farine, la protéine, le bicarbonate
Faire fondre l'huile de coco et l'ajouter au mélange ainsi que le lait de coco .Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide et légèrement épaisse
Huiler un moule rectangulaire et verser la pâte,enfourner pour 20-25 min environ
Laisser entièrement refroidir avant dégustation

Boisson Macaccino

Temps de préparation : 2 minutes

2 cuillères à café de Macaccino diluées dans de l'eau chaude ou une boisson végétale !
Déguster !

Pancake Macaccino

Temps de préparation : 20 minutes
Nombre de parts : 4 personnes
Cuisson : 20-25 minutes
Temps total : 40-45 minutes

Ingrédients :
1 cuillère à soupe de graines de chia
140g de farine de riz complet
2 cuillères à soupe de son d'avoine
3 cuillères à soupe de Protéines de Riz
4 cuillères à soupe de sucre de fleur de coco
2 cuillères à soupe de macaccino dark.
1/2 cuillère à café de bicarbonate de sodium
350 ml de lait de riz
sirop d'agave ou d'érable

Mode opératoire
Mélanger les graines de chia avec 3 cuillères à soupe d'eau.
Laisser reposer 10 min.
Mélanger la farine avec le son d'avoine, la protéine en poudre, le sucre, le macaccino, la vanille et le bicarbonate.
Ajouter le lait en centre et le mélange au chia.
Mélanger rapidement à la fourchette.
Faire chauffer une poêle à crêpes et la huiler légèrement.
Mettre une petite louche de pâte dans la poêle et laisser "buller" à la surface.
Une fois les petites bulles apparues, retourner le pancake et laisser cuire de nouveau 1 à 2 min.
Réitérer avec le reste de la pâte.
Servir de suite avec du sirop d'agave ou d'érable.

2.Idées Recettes avec la gamme Macaccino

Gamme:
Les Protéines Végétales

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

1.Protéines Végétales

UTILISATIONS

Mélanger à : Eau, Jus, Smoothie, Boule énergie, Barre énergie, Compote, Yaourt, Galette, Crêpes, Pancake, Pains Esséniens…

A ajouter à la gamme des mix complets (Éveil Bouddha, Petit Bouddha, Avoine Germée…) ou dans vos « pâtes » et autre « appareils » en cuisine

Boissons Énergétiques, 3 variantes
Original, Dark et sensual

PROPRIETES :

Protéines bio-disponibles, Contribuent au renouvellement des tissus musculaires.
Apport nutritionnel conseillé 0,8 g / kg de poids corporel (1,5 g pour les sportifs)
Les protéines végétales n'acidifient pas l'organisme comme les protéines animales, ce qui garantit au sportif de protéger ses tissus des blessures liées à l'acidité (tendinites, déchirures, raideurs, crampes…).
Elles sont riches en minéraux pour assurer la tonicité, la vitalité et la récupération et donc soutenir la performance (magnésium, Vit B, potassium, calcium, potassium, manganèse, silicium, cuivre, fer…)

Protéine de Riz

74 % de protéines (pour 100 g de produit)
Aussi riche en BCAA que la « protéine Whey » bien connue des sportifs (issue du lait animal et très acidifiante !)

Protéine de Pois

80 % de protéines (pour 100 g de produit)
Contient 4 fois plus de L-arginine qu'un lactosérum classique

Protéine de Chanvre

L'une des plus précieuses sources nutritionnelles : 50 % de protéines (pour 100 g de produit), oméga 3, 6, 9 en proportion équilibrée, vitamines, minéraux et fibres
Pas d'inhibiteurs de trypsine : pour une bio-disponibilité optimale

Protéines Super-Végan

(Riz, Pois, Chanvre)

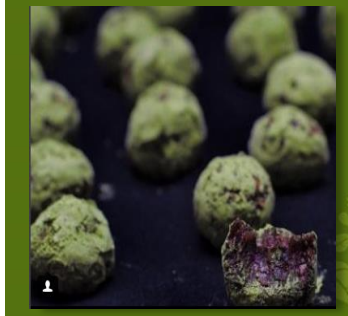
Apport maximal en protéines : Mélange de protéines de pois, de riz et de chanvre.
Permet de bénéficier des intérêts des 3 protéines et d'allier leurs forces.

Protéines Super-Détox

(Riz, Pois, Chanvre, + Spiruline, Chlorella, Matcha)

Riches en chlorophylle, c'est un soutien à la détoxination. Elles permettent de nettoyer vos intestins, de renforcer vos défenses, de stimuler votre foie, de dynamiser la régénération des cellules, de vous complémenter en vitamines et minéraux, d'augmenter la fabrication d'énergie en limitant le stress oxydatif, de diminuer les douleurs et les toxines dans l'organisme.

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané



Smoothie a la protéine de riz et macaccino(ByMélissaB)

Temps de préparation : 15 minutes
Nombre de parts : 1 portion

Ingrédients :
25 cl de Lait d'amande
1 Banane
2 cuillères à soupe de Protéines de riz Iswari
2 cuillères à soupe de Macaccino
Décoration :
Fruits de votre choix
Exotica Iswari

Etapes :
1. Mixer la boisson végétale, la protéine de riz, le macaccino et la banane
2. Décorer avec votre choix de fruits et Exotica

Boules d'énergie au chanvre et thé matcha

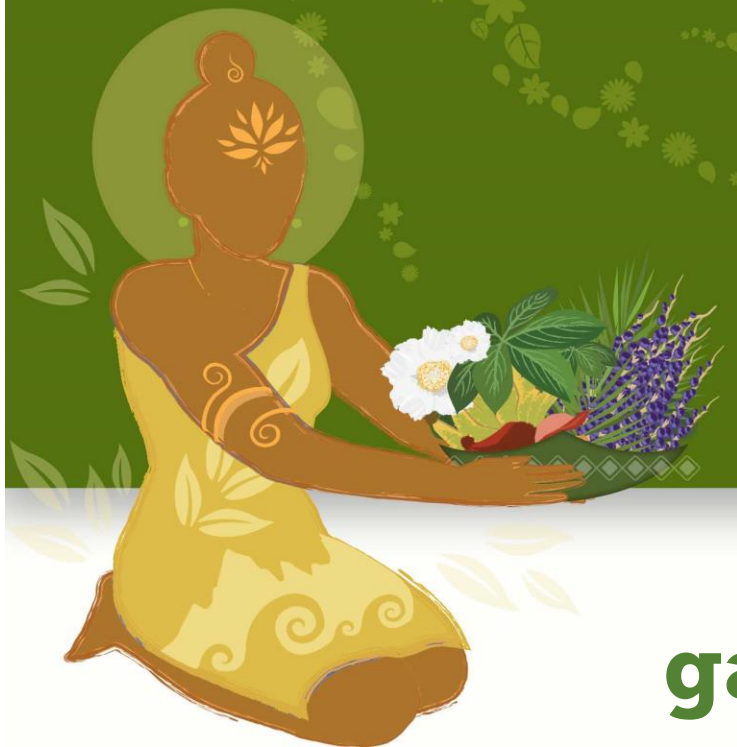
Ingrédients :
12 grosses dattes medjool moelleuses
2 cuillères à soupe de Graines de chanvre Iswari
2 cuillères à soupe de Protéines végan Iswari
2 cuillères à soupe de Flocons de sarrasin ou d'Amandes entières
1 cuillère à soupe de Thé vert matcha
2 cuillères à soupe de Lait végétal

Étapes :
1. Ôter le noyau des dattes et les mettre dans le bol du mixeur.
2. Ajouter le reste des ingrédients secs puis le lait végétal.
3. Mixer pendant 2 – 3 minutes jusqu'à ce qu'une pâte se forme sur les parois du mixeur.
4. Former des boules.
5. Les mettre au frais pendant 30 min.
Pancake Macaccino

Super Green Smoothie (@ rosenoisette)

Ingrédients pour 1 smoothie
•130g de banane
•40g d'épinards bio (frais ou congelés)
•100ml de lait végétal (riz, amande, soja, …)
•300ml d'eau fraîche
•2 cuillères à soupe rase de protéines Super vegan
•1 cuillère à soupe de cacao cru
•1 cuillère à café de lucuma
•1 cuillère à café de spiruline
•1 cuillère à café de graines de chanvre
•1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
•Quelques glaçons
.

Mode opératoire:
Peler la banane et la mettre dans le bol du blender.
Laver les épinards et les mettre dans le bol du blender également.
Ajouter les protéines, le cacao, le lucuma, la vanille, les graines et la spiruline.
Terminer avec l'eau, le lait végétal et les glaçons.
Mixer jusqu'à obtention d'un smoothie homogène et onctueux.
Servir de suite



2.Idées Recettes avec la gamme Protéines végétales

Gamme: Les Supers Aliments Purs

Les Super Aliments Verts & Détox
Les Super Fruits
Le Cacao Cru Fairtrade
Les Autres Super Aliments

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio

1.Supers Aliments Vert & Détox

UTILISATIONS

Mélanger à : Eau, Jus et Lait végétal, Smoothie, Milk-Shake, Crusine, Cuisine, Pains esséniens, Guacamole, Houmous (plutôt en crus), Vinaigrettes, Boules et Barres énergies, Porridges, Cookies…

Riche en chlorophylle, Basifiant, Nettoyant (détoxifiant, favorise le transit), Permet la respiration cellulaire, Minéralisant, Tonifiant, Stimule le système immunitaire

APPORT JOURNALIER RECOMMANDE (AJR) POUR UNE CURE

Chlorella : Semaine 1 : 1g (soit 1/3 cuillère à café) - Semaine 2 : 2g (soit 2/3 cuillère à café) - Semaine 3 : 3g (= 1 cuillère à café). Faire une pause de 1 semaine puis reprendre pendant 21 jours.
*Ne pas dépasser la dose maximale de 1 cuillère à café 2 fois par jour
Spiruline : Semaine 1 : 1 cuillère à café par jour - Semaines 2 et 3 : 2 à 3 cuillère à café par jour (cure 21 jours)
Herbe de blé et d'orge : Semaine 1 : 1 à 2 cuillère à café par jour - Semaine 2 : 2 cuillère à café par jour - Semaine 3 : 3 cuillère à café par jour (cure 21 jours pause 1 semaine)
Le matin, votre corps débutera la journée avec une dose d'alcalinité.
Le soir, cela facilitera la désintoxication durant la nuit.
Matcha : Ne pas en consommer en de grandes quantités du fait du fort dosage en vitamines A-C-E et en caféine. Cependant la caféine est plus saine que celle du café car elle est liée à d'autres molécules qui la rendent plus efficace et plus tolérable pour le corps.

Chlorella

L'algue détox par excellence Riche en chlorophylle, Basifiant, Nettoyant (détoxifiant, favorise le transit), Permet la respiration cellulaire, Minéralisant, Tonifiant, Stimule le système immunitaire

Spiruline

L'un des aliments les plus nutritifs au Monde ! Très riche en Fer et en protéines (70% du poids total), en vit B, probiotiques…

Matcha

Pour garder un esprit alerte et concentré ! Dynamise en désacidifiant, Nourrissant, Aide à la concentration et à la mémorisation

Herbe d'orge et Herbe de blé

Les championnes de la chlorophylle ! 70 % de chlorophylle Protège le foie, Soutient la digestion, Détoxifie l'organisme et possède la plupart des vitamines et minéraux pour rajeunir l'organisme

Moringa

Pour augmenter la valeur nutritive de vos plats ! Possède la plupart des minéraux. Favorise l'absorption des nutriments et la Digestion en facilitant le fonctionnement hormonal.

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

BOMBES D'ÉNERGIE AUX DATTES, NOIX ET SPIRULINE

(Variante : remplacez la spiruline par de l'herbe de blé, de l'herbe d'orge, du Moringa)

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de réfrigération : 1 heure
Nombre de parts : 30 boules

Ingrédients :
250g de dattes medjool dénoyautées
250g de noix
3 cuillères à soupe de spiruline en poudre Iswari (Herbe de blé Iswari, Herbe d'Orge Iswari, Moringa en poudre Iswari)
100 g de noix de coco séchée

Étapes :
1. Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte
2. Versez la noix de coco dans une assiette
3. Prenez les morceaux de pâte et formez des boules que vous roulerez dans la noix de coco
4. Une fois les boules terminées, mettez-les au réfrigérateur pour qu'elles durcissent et prennent une consistance élastique.

Cake Banana Bread Matcha

Ingrédients:
3 bananes bien mûres
200 g de farine semi complète T110
30 g de sucre de coco
3 cuillères à soupe de lait d'amande ou autre lait végétal
1 cuillère à soupe d'huile de coco solide à faire fondre
1 cuillère à soupe de Thé Matcha Iswari
1 sachet de levure sans phosphate
1 cuillère à café de bicarbonate
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 poignée de framboises surgelées

Mode opératoire

Dans un bol, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette.
Ajoutez le reste des ingrédients en mélangeant entre chaque ajout.
N'hésitez pas à rajouter du lait si la pâte est trop épaisse.
Ajoutez les framboises à la pâte et mélangez délicatement.
Versez la pâte dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.
Ajoutez encore quelques framboises sur le dessus du gâteau.
Enfournez pour 50 minutes environ à 180 degré.

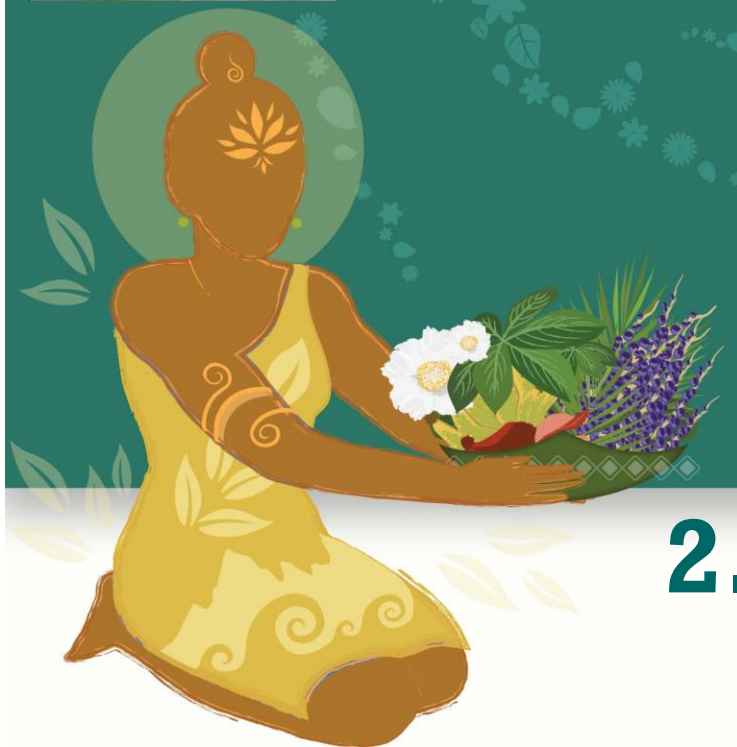
Smoothie Vert & Détox

Ingrédients :

3 bananes mûres
1 branche de céleri
1 branche de kale
1 poignée d'épinard
1 poignée de persil
1 cuillère à soupe de graine de lin
1 cuillère à soupe de graine de chanvre
1 cuillère à soupe d'herbe de blé en poudre
1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
1/4 cuillère à café de moringa en poudre
Eau filtrée

Mode opératoire :

Ajouter tous les ingrédients au blender.
Mélanger jusqu'à obtenir un smoothie bien homogène.
Servir dans votre verre préféré



2.Idées Recettes avec les Supers Aliments Purs

3.Supers fruits

UTILISATIONS

Mélanger à : Eau, Jus, Smoothie, Milk-Shake, Compotes, Desserts, Patisseries crues…

Anti-fatigue, Stimule le système immunitaire, Favorise le transit, Riches en pré-biotiques et Anti-oxydants…

Propriétés des super-fruits :

Les super-fruits Iswari sont cueillis mûrs puis déshydratés juste après la récolte.
Cette méthode nous permet d'obtenir des produits gorgés de soleil, riches en vitamines, minéraux et oligo-éléments !
Ils possèdent en effet de nombreuses vertus pour la santé telles que la protection contre les radicaux libre, la lutte contre la fatigue et le stress...alliés précieux pour le maintien d'une santé radieuse !

Les propriétés exceptionnelles de ces super-fruits permettent une utilisation quotidienne ou en cure !

Pour augmenter les qualités nutritionnelles de vos jus de fruits frais ? Facile ! Rajoutez-y des super-fruits !

ACAÏ (couleur violette)

Bon pour la vue, Soutient le foie, Embellit la peau, Anti-stress, Vitalisant, Riche en vitamines et minéraux.

CAMU-CAMU (Goût d'agrumes et couleur rosée)

**Apaisant, Anti-inflammatoire, Riche en vitamine C.
Cousin de l'ACEROLA et joue donc sur l'immunité.**

LUCUMA (Saveur de biscuit vanillé)

Anti-dépresseur, Stoppe l'envie de sucre, Riche en vitamine C et B3, Aide le foie et le pancréas à se réguler.

BANANE (récoltée mûre)

Anti-crampe, plus concentrée que les bananes ayant voyagées car mise en poudre sur place (banane mûre).

BAOBAB (Goût acidulé)

Ralentit les transits accélérés sans constiper, Détoxifie, Augmente la puissance musculaire…

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

CHANTILLY DE COCO A LA LUCUMA

Temps de préparation total : 15 minutes
Nombre de parts : 3 personnes

Ingrédients :
1 brick de 330 ml de lait de coco
1/2 cuillère à soupe de lucuma en poudre Iswari
1 pincée de vanille en poudre ou liquide

Étapes :
1. Placer la brique de lait de coco au réfrigérateur pendant plusieurs heures
2. Découper le haut et prélever la crème de coco solidifiée et laisser de côté la partie liquide
3. Placer la crème de coco dans un saladier très froid
4. Ajouter le lucuma et la vanille
5. Monter en chantilly
6. Déguster sans attendre !

ACAÏ BOWL

Temps de préparation : 5 minutes
Nombres de parts : 2

Ingrédients :
3 bananes congelées
150 g de fruits rouges
1 c.a.c. d'extrait de vanille
120 ml de lait d'amande ou d'eau de coco
1 c.a.s. de poudre d'açaí

Topsings:
Fruit d'amour
Trésor des Incas
Exotica
Fruits frais

Passez au blender tous les ingrédients à vitesse rapide jusqu'à obtenir un mélange onctueux et crémeux.
Y aller doucement avec le blender pour éviter qu'il ne surchauffe, le mieux est de s'arrêter, remuer un peu, puis reprendre par à-coup.
Versez la préparation dans un bol ou dans un gobelet à emporter.
Ajoutez tous les toppings qui vous font envie par-dessus.

.

COCKTAIL ACIDULÉ AU CAMU CAMU et BAOBAB

Temps de préparation total : 15 minutes
Nombre de parts : 3 personnes

Ingrédients :
1/4 d'ananas
2 oranges
2 abricots
2 cuillères à soupe de Baobab Iswari
1 cuillère à soupe de camu-camu en poudre Iswari
Glaçons
Mixer le tout et décorer avec de la noix de coco râpée

4.Idées Recettes avec les Supers Fruits

5.Cacao Cru Fairtrade

UTILISATIONS

Eau, Jus, Smoothie, Milk-Shake, Boule d'énergie, Pâtisseries cuites ou crues, Chocolat cru…
Propriétés Cacao cru, beurre de cacao, fèves…

Le cacao a été appelé par les civilisations anciennes « la nourriture des Dieux » pour son goût et ses effets sur la vitalité humaine et l'humeur !

Le cacao cru ne subit aucune transformation et requière toutes les qualités nutritionnelles de la fèves de cacao !

Riche en vitamine E et anti-oxydant, Sans sucre
Favorise la production de neuro-transmetteurs et d'un bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux, Aphrodisiaque et Gourmand
Relevé et Stimulant

Cacao Cru en poudre

Permet de remplacer la poudre de cacao habituellement vendue et d'ajouter ou non du sucre selon vos goûts

Beurre de Cacao Cru

Usage comestible : Créer des pâtisseries, et des pâtes à tarte, Fabriquer son chocolat
Usage cosmétique : Fabriquer ses produits de beauté

Féves de Cacao cru

A grignoter, pour saupoudrer, sans aucun sucre ajouté ni cuisson (c'est la différence avec « EXOTICA »)

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

Tablette de chocolat cru au tresor des Incas By Melissa

Temps de préparation total : 15 minutes
Nombre de parts : 1Tablete

Ingrédients :
150 g de beurre de cacao Iswari
70 g de cacao cru en poudre Iswari
5 cuillères à soupe de sirop d'agave
70 g de mélange de fruits secs Trésor de Incas Iswari

Étapes :
Au bain-marie à feu doux, faites fondre le beurre de cacao.
Dans un bol, mettez le cacao cru en poudre et versez le beurre de cacao fondu par dessus. Mélangez.
Ajoutez le sirop d'agave. Mélangez.
Versez la préparation dans un moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé (ou un moule en silicone).
Ajoutez le mélange de fruits secs sur le chocolat.
Laissez durcir au réfrigérateur.

Nicecream au cacao & Cookies façon Milkshake By Melissa

Temps de préparation : 20 minutes
Nombres de parts : 2

Ingrédients :
3 bananes congelées,
3 CAS de cacao cru en poudre
1 CAS de lucuma en poudre
4 CAS de lait d'amandes sans sucre ajouté
Cookies (de préférence avec une recette maison ;)
Sirop de coco

Étapes :
Découper votre banane en rondelles et de les entreposer dans votre congélateur. (C'est pareil pour les autres fruits peuvent l'accompagner !)
Dans un blender, mixez tous les ingrédients à l'exception des cookies
Versez dans un grand verre et ajoutez les cookies. (agrémentez selon vos envies !)

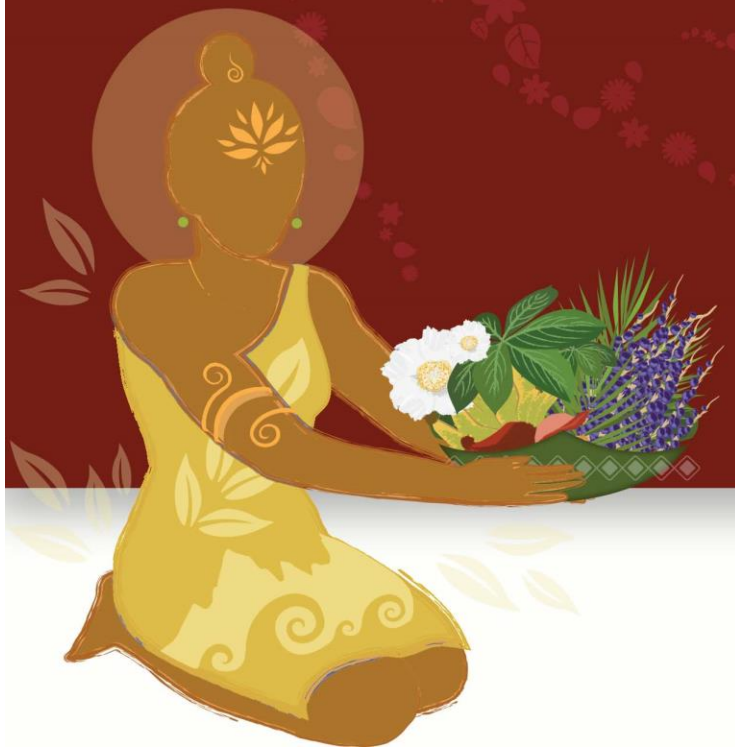
Facile et rapide à réaliser (si les bananes sont au préalable congelées), personnalisable à souhaits, économique, éthique et sans besoin de sorbetière

Chocolat chaud cru Iswari

Temps de préparation total : 5 minutes
Nombre de parts : 1 personne

Ingrédients :
2 cuillères à soupe de cacao
1 cuillère à café de sucre de coco
200ml de lait végétale
Épices selon vos goût

Mélanger le tout chaud ou froid et déguster



4.Idées Recettes avec Le Cacao Cru

5.Autres Supers Aliments

Propriétés des autres super-aliments :

Que ce soit pour les Aztèques (graines de chia), la médecine Chinoise (reishi) ou dans les hautes Andes Péruviennes (maca), les supers-aliments étaient utilisés au quotidien !

Tantôt pour leurs vertus médicinales, tantôt pour l'usage alimentaire, ces peuples les ont utilisés depuis des millénaires !

Reminéralisants, Énergisants, Nourrissants,
Faible indice glycémique
Permettent des fonctions physiologiques normales de l'organisme.

Utilisations :

Graines de chanvre :

- Lait de chanvre (mixer les graines avec de l'eau et filtrer dans un sac à lait végétal),
- Décoration, Saupoudrage
- Moins cher que les pignons de pin
- Faire un gratin,
- Utiliser en crumble

Graines de chia

- A hydrater dans de l'Eau, Jus, Smoothie, Compote, Soupe…
- Porridge, Pudding de chia
- Décoration, Saupoudrer, Remplacer l'œuf dans une pâte, Liant extra

Sucre de coco:

- **Pour sucrer vos boissons et desserts !**

Reishi :

- Eau, Jus, Smoothie
- Soupe crue ou cuite
- Pâtisseries crues ou cuites
- Vinaigrette, Guacamole, Houmous, Pâté végétal…

Maca :

- Eau, Jus, Smoothie, Milk-Shake, Boule énergie, Crème glacée, Chocolat cru, Compote, Porridge, Crumble, Guacamole, Houmous, Pâté végétal…
- A inclure dans les autres mixes ISWARI...

Maca gélatinisée :

- Comme pour la maca

Sucre de Coco

Indice glycémique bas (25), Soutient le système nerveux. Riches en minéraux (potassium, magnésium, zinc,..) Vitamines surtout du groupe B et plus de 16 acides aminés. Goût caramélisé proche de la cassonade.

Graines de Chia
(Mucilage = liant et nettoie les intestins)

30% protéines 30% fibres 30% oméga 3
Anti-stress,
Améliore le transit,
Participent à l'augmentation du bon cholestérol,
Mucilage : balai intestinal

Reishi en poudre

Anti-inflammatoire, Régule le système immunitaire, Protège le système cardio-vasculaire et le foie, Apaise l'agitation mentale

Maca en poudre

Équilibre le système immunitaire (fatigue), Harmonise le système hormonal (viagra naturel, douleurs menstruelles), Favorise un bon fonctionnement du cerveau et système nerveux (Déprime, Prise de décision), Puissant adaptogène (stress)

Maca gélatinisée

Mieux assimilable et plus concentrée que la poudre de maca classique.

Graines de Chanvre (Saveur douce de noix)

Anti-inflammatoire, Équilibre des oméga 3, 6 et 9 (favorisent le bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux et protège le système cardio-vasculaire, Soutient la régénération cellulaire), anti-stress Participent à l'augmentation du bon cholestérol,
Très riche en Protéines

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

Temps de préparation : 20 minutes
Nombre de parts : 1 portion

Ingrédients :
4 cuillères à soupe de graines de chia Iswari
1 cuillère à soupe de cacao cru en poudre Iswari (ou d'Exotica)
1 cuillère à soupe de sirop de coco
250 ml de boisson d'amande

Toppings :
1 yaourt au lait de coco
Fruits de votre choix
Fèves de cacao crues Iswari (ou Exotica)
Purée de noisettes

Étapes :
1. Mélanger les graines de chia, le cacao cru, le sirop coco, la boisson d'amande
2. Mettre au frais le mélange (au minimum 20 minutes)
3. Napper le mélange du yaourt au lait de coco
4. Décorer avec des fruits de votre choix, des fèves de cacao crues, des petites touches de purée de noisettes

BROWNIE CACAO et REISHI

Temps de préparation total : 15 minutes

Ingrédients :
2 tasses de noisettes
1 tasse de cacao cru en poudre Iswari + 2 cuillères à soupe
1/2 tasse de reishi Iswari
1 cuillère à soupe d'huile de coco ou de beurre de cacao fondu
2,5 tasses de dattes dénoyautées

Étapes :
1. Mixer les noisettes en une poudre fine
2. Ajouter le cacao cru Iswari et le Reishi
3. Mélanger
4. Ajouter l'huile de coco ou le beurre de cacao ainsi que les dattes
5. Aplatir la préparation sur un plateau et placer au réfrigérateur
6. Saupoudrer de cacao en poudre avant de servir

FAUX MAGE OMEGA

Temps de préparation total : 15 minutes

Ingrédients :
1/2 tasse d'amandes
1 tasse de noix du Brésil (préalablement trempées pendant 4 heures)
2 cuillères à soupe d'Oméga Mix Iswari
3 cuillères à soupe d'herbes hachées (coriandre, origan,..)
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de miso
1 pincée de poivre

Étapes :
1- Mixer les amandes et les noix du brésil
2- Mélanger l'ensemble des ingrédients ainsi que 2 cuillères à soupe d'eau
3- Donner la forme souhaitée à la pâte à l'aide d'un moule ou de vos mains

6.Idées Recettes avec Les autres Supers Aliments

Gamme:
Les Snacks

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

1.Les Snacks

UTILISATIONS

Boule énergie, Barre granola, Décoration, A grignoter simplement, A saupoudrer (salade de fruits, yaourt, porridge, compote, autres « mix Iswari » (avoine germée, bouddhas…)

A chacun son style... vous trouverez votre bonheur pour une collation à portée de main !
Tantôt un contraste de texture et de saveur, tantôt un réservoir d'énergie, de protéines et de minéraux...libérez vos papilles !

Oméga 3 - Mix
Graines de lin et de chia moulues
Les forces du Chia avec la richesse du lin (Vit B, zinc, protéines, cuivre, magnésium…)

Fruits d'Amour
(Amandes activées, Goji, Mûres blanches)
Riche en enzymes, Détoxifiant, Favorise un bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux, Anti-inflammatoire, Stimule le système immunitaire, Apport important en magnésium, zinc, potassium, vit B…

Trésor des Incas
(Baies des Incas, Fraises, Noix de coco, Amandes activées)
Anti-douleur, Stimule le système immunitaire, Favorise un bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux, Participe à l'augmentation du bon cholestérol

Graines de Sagesse
(Goji, Graines de tournesol, Graines de courge, Fèves de cacao cru)
Stimule le système immunitaire, Favorise un bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux,
Soutient le fonctionnement de la prostate et du pancréas en apportant des bons omégas

Exotica
(Fèves de cacao toastées au sucre de fleurs de coco)
Aphrodisiaque, Favorise le transit, Permet de calmer les envies excessives de chocolat, un plaisir sain pour les gourmands

Cru - Vegan - Sans gluten - Sans Lactose - Bio - Instantané

GRANOLA DES INCAS

Temps de préparation total : 15 minutes
Temps de réfrigération : 2-3 heures

Ingrédients :
2 tasses de Trésor des Incas Iswari
1 tasse d'avoine germée Iswari
1/4 de tasse d'huile de coco
1/4 de tasse de sirop d'agave

Étapes :
1- Dans un premier bol, mélanger le Trésor des Incas Iswari et l'Avoine Germée Iswari
2- Dans un second bol, faire fondre l'huile de coco et y ajouter le sirop d'agave
3- Rassembler les 2 mélanges et bien remuer
4- Verser sur une plaque de cuisson
5- Recouvrir d'un papier non absorbant
6- Écraser la préparation
7- Réfrigérer pendant 2 à 3 heures
8-Disposer sur une salade de fruit et déguster !

PAIN OMEGA SANS GLUTEN

Ingrédients :
100g de sarrasin cru
100g de quinoa
100 + 50g de flocons d'avoine bio sans gluten
50g de graines de chanvre
4 cuillères à soupe d'Omega 3 Mix (mélange graines de chia et de lin)
1 cuillère à soupe de graines de courge
350ml d'eau
3 cuillères à soupe de compote de pommes non sucrée
1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude +1 cuillère à café de sel

Étapes :
Mélanger le sarrasin et le quinoa dans un saladier. Couvrir d'eau et laisser tremper 12h.
Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante
Rincer abondamment les graines, les égoutter
Dans le bol du mixeur mettre les graines de sarrasin, le quinoa, 100g de flocons d'avoine.
Ajouter la compote, le bicarbonate, le sel puis l'eau.
Mixer finement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Ajouter enfin les graines et le reste des flocons.
Pulser 5 fois afin de mixer tout en gardant des morceaux.
Chemiser un moule à cake de papier sulfurisé.
Enfourner pour 45 à 55min de cuisson.
Laisser refroidir 20 min avant de démouler le pain.

BARRES DE CEREALES AU GRAINES DE SAGESSE

Ingrédients :
100g de graines de sagesse Iswari
50g de flocons d'avoine ou autres flocons complets
5 CS de sirop d'agave
1 CC d'arome de vanille
1 CS d'huile de colza
1 grosse CS de cacao

Étapes :
Mélangez tous les ingrédients et mixez grossièrement
Etalez sur du papier cuisson
Cuire 5-8 minutes dans un four à 180 degrés
Laissez refroidir et découpez.

2.Idées Recettes avec Les Snacks Iswari

Iswari vise la qualité et la pureté. C'est pourquoi nous portons une attention particulière à l'origine de tous nos produits et aux méthodes de production.

Tous nos produits répondent aux normes d'Origine Biologique Contrôlées par l'UE

Provenance des matières premières