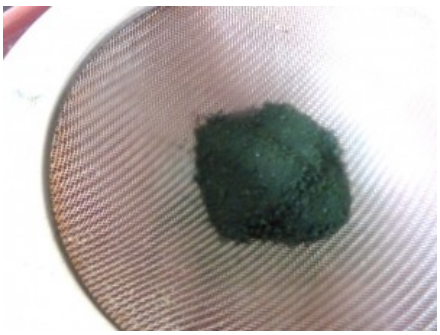
# ASSAISONNEMENT SPIRULINE

La spiruline est neutre en goût mais intéressante pour sa richesse nutritionnelle. Ce sont les autres ingrédients de l'assaisonnement qui détermineront la finalité gustative.

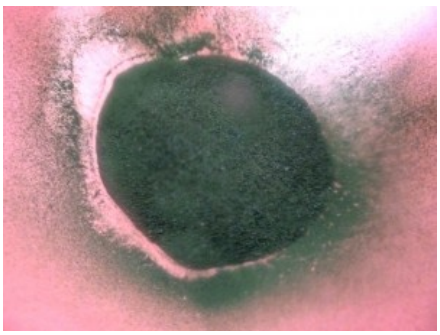
5 gr spiruline
2 citron (jus)
8 càs huile colza
1 càs lécithine
5 cl eau
sel

5 minutes

**1.** Réduire en poudre les comprimer (dans un sachet en plastique et sous la pression d'un rouleau à pâtisserie)



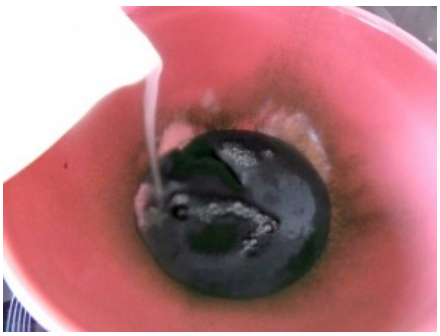
**2.** Passer à travers un chinois, et recommencer l'opération d'écrasement, jusqu'à ce que tout soit rendu en poudre



**3.** On obtient environ 5 gr de poudre avec 10 comprimés. Remarque : la dose conseillée par personne en complément se situe entre 2 et 6 gr par jour.

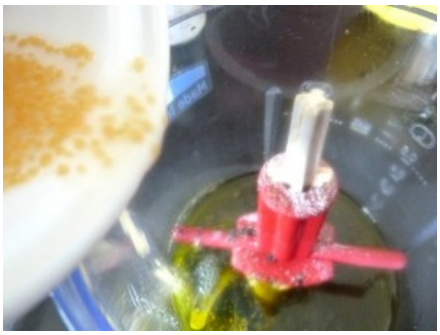
**4.** Faire tremper quelques minutes la lécithine dans de l'eau et réserver pour le mixage des ingrédients ensembles.

**5.** Presser 2 citrons pour en extraire le jus.



**6.** Mélanger le jus de citron à la poudre de spiruline.

**7.** Ajouter à ce mélange l'huile de colza ou autre huile végétale.



**8.** Mixer le tout (huile, spiruline, citron, lécithine, assaisonnement - sel, poivre, herbe aromatique) On peut ajouter des herbes fraîches comme la menthe, le persil, etc.

**9.** On obtient une belle couleur verte qui nous changera des assaisonnements habituels.

**10.** Conserver dans un récipient hermétique, au frais et à l'abri de la lumière dont le beta-carotène est sensible.