



17 x PLUS
de calcium
que le lait

15 x PLUS
de vitamine C
que l'orange



3 x PLUS
de potassium
que la banane



6 x PLUS
de protéines
que le yaourt



10 x PLUS
de vitamine A
que la carotte



éthik Planète

recommande de consommer 10 g par jour
de poudre de feuilles de Moringa BiO

Ajoutez de la **poudre de feuilles de Moringa BiO éthik Planète** dans vos sauces, soupes, bouillons, en condiment avec salades, légumes, poissons, volailles, riz...

Elle peut aussi entrer dans la composition de vos smoothies ou de recettes telles que les cakes salés ou sucrés.

**Avec Moringa BiO, apportez
une note d'originalité à vos plats,
créez une cuisine inventive,
ludique, et saine.**

**Associez les saveurs et la couleur
de la poudre de feuilles de Moringa BiO.**

Le Moringa, surnommé « arbre miracle », est consommé dans de nombreux pays subtropicaux pour ses **vertus de « superaliment »** ; et utilisé depuis des millénaires en médecine ayurvédique.

La magie du Moringa, se concentre principalement dans ses feuilles que l'on consomme crues, séchées, en poudre. Elles sont **riches en nutriments : vitamines (A, B1, B2, B3, C, E), minéraux (calcium, chrome, cuivre, fer, magnésium...), protéines végétales, dont les 8 acides aminés essentiels, et aussi en fibres.**

La poudre de feuilles de Moringa, apporte tous ses éléments nutritifs et aussi **un goût végétal unique**, une note d'originalité à vos créations.

Outre les bénéfices qu'offrent ses nutriments, **cet ingrédient de haute qualité répond aux attentes « santé »** en étant sans additifs alimentaires et issu de l'agriculture biologique (cultivé sans engrais ni pesticide de synthèse, sans OGM).

RAW : La poudre de feuille de Moringa BiO est obtenue par broyage de feuilles séchées à basse température, c'est un aliment « raw », c'est-à-dire cru.

VEGAN : La poudre de feuilles de Moringa BiO, est adaptée aux principes alimentaires des végétariens et végétaliens. Elle est 100% d'origine végétale.



IDÉES RECETTES

> Soupe de légumes & Moringa BiO

Ingrédients

- 1 kg de courgettes
- 300 g de pommes de terre
- 150 g de fromage à pâte persillée (bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert...)
- 3 c à s de poudre de feuilles de Moringa BiO
- 20 cl de crème fraîche
- 1 l de bouillon de poulet
- Sel, poivre

Préparation : Épluchez les courgettes et les pommes de terre et émincez-les. Faites-les cuire 20 à 30 minutes dans le bouillon. Quelques minutes avant la fin, ajoutez la poudre de feuilles de Moringa BiO. Passez l'ensemble au mixer puis au tamis. Ajoutez le fromage, la crème et dégustez !

> Pâtes sauce Pesto-Moringa BiO

Ingrédients

- 50 g de feuilles fraîches de basilic
- 1 à 2 gousses d'ail
- 30 g de pignons de pin
- 50 g de parmesan râpé
- 125 ml de l'huile d'olive
- 1,5 c à s de poudre de feuilles de Moringa BiO
- 250 g de spaghettis

Préparation : Faites une purée au mixeur avec le basilic, les gousses d'ail épluchées, les pignons de pin et l'huile. Ajoutez le parmesan et la poudre de feuilles de Moringa BiO et mélangez-les. Faites cuire les spaghettis et servez-les avec le Pesto-Moringa BiO.

> Smoothie tonique Moringa BiO

Ingrédients

- 2 bananes
- 2 c à c de poudre de feuilles de Moringa BiO
- 2 c à c de jus de citron
- 2 c à c d'eau
- Glace pilée
- 1 verre de lait de riz ou de soja
- Facultatif 1 à 2 c à c de sucre de canne

Préparation : Mélangez la poudre de feuilles de Moringa BiO avec l'eau et le jus de citron. Ajoutez les bananes et mixez le tout. Ajoutez la glace, le lait végétal, le sucre. Mixez à nouveau.

