

E P I C U R E TM

×

MAGIC SCOOP



FONCTIONS COGNITIVES · HARMONIE · ÉNERGIE · DÉTOXIFICATION · IMMUNITÉ · CLARTÉ MENTALE · SANTÉ DIGESTIVE

UN BON COUP DE POUCE ALIMENTAIRE

**Une nutrition renforcée,
en une seule cuillerée!**

Quand l'horaire est chargé, consommer les nutriments adéquats peut être difficile, d'où notre partenariat avec Magic Scoop. Une mesure fournit plus de 75 nutriments. Ajoutez-en une à votre routine matinale et voyez la différence!



Magic Scoop – Le sachet
+ Protéines au caramel salé Énergie

Bol déjeuner aux fruits



Temps total
10 min



Donne
2 portions

INGRÉDIENTS

- ¼ tasse de yogourt grec nature 2%
- 1 tasse de framboises congelées
- 1 mesure de Magic Scoop
- 1 tasse de lait 2%
- 1 mesure de Mélange de protéines au caramel salé Énergie
- ¼ c. à thé, facultatif, de Cannelle
- 1 tasse de fruits rouges (fraises, framboises et/ou pommes rouges) pour garnir
- 1 c. à table de graines ou noix, facultatif, pour garnir

INSTRUCTIONS

1. Dans un mélangeur, combiner le yogourt, les framboises le Magic Scoop, le lait et les protéines. Pour une version plus épaisse, ajouter des cubes de glace; pour une consistance plus liquide, ajouter de l'eau. Mélanger jusqu'à homogénéité.
2. Transférer dans un bol. Garnir de fruits et de graines, si désiré.



Magic Scoop – Le sachet
+ Protéines au caramel salé Énergie

Tourbillon caramel et mangue



Temps total
5 min



Donne
2 portions

Le Mélange de protéines au caramel salé Énergie et la mangue sucrée ajoutent de la douceur à ce smoothie très vert. Il se marie bien avec n'importe quel type de lait; choisissez un lait non sucré ou nature, à base de plantes.

INGRÉDIENTS

- 2 glaçons
- 1 mesure de Magic Scoop
- 2 tasses de lait, au choix
- 1 tasse de morceaux de mangue, congelés
- 1 mesure de Mélange de protéines caramel salé Énergie

INSTRUCTIONS

- 1.** Dans un mélangeur, disposer les glaçons, les épinards, le Magic Scoop, le lait, la mangue et les protéines.
- 2.** Couvrir et pulser jusqu'à homogénéité; ajouter du lait au besoin pour obtenir la consistance désirée. Verser dans des verres réfrigérés.

TRUC : Pour un verre givré, rincez le verre à l'eau froide, puis mettez-le au congélateur au moins 30 minutes.



Magic Scoop – Le sachet
+ Protéines au caramel salé Énergie

Smoothie tornade tropicale



Temps total
4 min



Donne
2 portions

Visitez les tropiques sans quitter votre cuisine! Fait de fruits et d'une mesure de Magic Scoop, ce smoothie remarquable est un régal.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses d'eau froide
- 1 tasse de mangue congelée, en morceaux
- 1 tasse de morceaux d'ananas, frais ou congelé
- 1 tasse de yogourt grec nature 2 % ou de Kéfir
- 1 mesure de Magic Scoop
- 1 lime, coupée en deux
- 1 mesure de Mélange de protéines caramel salé Énergie

INSTRUCTIONS

- 1.** Dans un mélangeur, combiner l'eau, la mangue, l'ananas, le yogourt et le Magic Scoop. À l'aide du Presse-agrume 2 en 1, presser le jus de lime.
- 2.** Ajouter le mélange de protéines, puis pulser jusqu'à consistance lisse, soit environ 30 secondes.
- 3.** Verser dans des verres froids et déguster!

TRUC : Utilisez du yogourt de noix de coco pour une version sans produits laitiers et végétalienne.



Magic Scoop – Le sachet
+ Protéines au caramel salé Énergie

Smoothie rouge velours



Temps total
4 min



Donne
2 portions

La star de ce smoothie est la combinaison de betteraves et de protéines en poudre. Les betteraves apportent une couleur rouge vibrante et une saveur subtile et terreuse. Elles sont également chargées d'antioxydants et on pense qu'elles favorisent la santé cardiovasculaire et une réponse inflammatoire saine. Et la poudre de protéines ? Elle offre un goût de gâteau amusant et 20 g de protéines d'origine végétale.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de betteraves cuites, en cubes
- 1 ½ tasse de framboises ou de cerises congelées
- 1 banane congelée, en tranches épaisses
- 1 tasse de yogourt grec 2 % ou de yogourt sans produits laitiers
- 1 mesure de Magic Scoop
- 1 tasse d'eau froide
- 1 mesure de Mélange de protéines caramel salé Énergie

INSTRUCTIONS

- 1.** Dans un mélangeur, combiner les betteraves, les framboises, la banane, le yogourt, le Magic Scoop, l'eau et le mélange de protéines. Pulser jusqu'à consistance lisse, soit environ 30 secondes.
- 2.** Verser dans des verres froids et déguster!

TRUC : Procurez-vous des betteraves cuites et coupées dans la section réfrigérée de l'allée des légumes; on en trouve dans la plupart des supermarchés. Sinon, étuvez des betteraves crues dans l'Étuveuse multi-usages ou remplacez-les simplement par des betteraves cuites en conserve.



Magic Scoop – Le sachet
+ Protéines au caramel salé Énergie

Smoothie réveil en forme



Temps total
5 min



Donne
1 portion

Son nom dit tout! Sentez-vous à votre meilleur avec ce smoothie, qui est un repas complet. L'eau de coco est rafraîchissante et pleine d'électrolytes qui vous gardent hydraté. Les bleuets et le Magic Scoop contiennent plein de vitamines, pour commencer la journée en santé!

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lait de coco non sucré
- 1 mesure de Magic Scoop
- ½ tasse d'eau de coco non sucrée
- ½ tasse de bleuets
- ¼ tasse de gruau rapide
- ½ petite banane, en tranches
- 1 mesure de Mélange de protéines caramel salé Énergie
- ½ c. à thé de Cannelle

INSTRUCTIONS

1. Dans un mélangeur, combiner le lait de coco, le Magic Scoop, l'eau de coco, les bleuets, le gruau, la banane, le mélange de protéines et la Cannelle. Pour une version plus épaisse, ajouter des cubes de glace; pour une version plus liquide, ajouter de l'eau. Pulser jusqu'à consistance lisse et verser dans un grand verre.



Magic Scoop – Le sachet
+ Mélange Piña Colada



Banana colada



Temps total
2 min



Donne
1 portions

INGRÉDIENTS

- ½ banane
- ¼ tasse de morceaux d'ananas
- ¼ tasse de jus d'ananas
- ¼ tasse de lait de coco
- 1 c. à table de Mélange Pina Colada
- 1 mesure de Magic Scoop
- 1 tasse comble de glaçons
- Garnitures (facultatif) : tranches de banane ou morceaux d'ananas

INSTRUCTIONS

- 1.** Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur. Pulser à puissance élevée, jusqu'à homogénéité, environ 30 secondes.
- 2.** Verser dans un verre. Ajouter des garnitures, si désiré. Servir immédiatement.



Magic Scoop – Le sachet
+ Mélange Piña Colada



Latté glacé tropical



Temps total
2 min



Donne
1 portion

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de jus d'ananas
- ½ tasse de lait de coco
- 1 c. à table de Mélange Pina Colada
- 1 mesure de Magic Scoop

INSTRUCTIONS

1. Déposer les ingrédients dans un mélangeur. Pulser à vitesse élevée, jusqu'à homogénéité, environ 15 secondes.
2. Remplir un grand verre de glace et y verser le latté. Servir immédiatement.



Magic Scoop – Le sachet
+ Mélange Piña Colada



Parfait tropical



Temps total
5 min



Donne
1 portion

INGRÉDIENTS

- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec nature 2 %
- 1 c. à table de Mélange Pina Colada
- 1 mesure de Magic Scoop
- Trait de jus d'ananas, au goût
- 1 kiwi
- $\frac{1}{2}$ tasse de morceaux d'ananas
- $\frac{1}{2}$ tasse de granola

INSTRUCTIONS

- 1.** Dans un bol, combiner le yogourt avec le mélange et le Magic Scoop. Ajouter le jus d'ananas, au goût.
- 2.** Peler le kiwi et le couper en dés. Couper l'ananas en dés.
- 3.** Dans un bol ou un grand pot Mason, ajouter $\frac{1}{4}$ tasse de mélange de yogourt. Recouvrir de $\frac{1}{2}$ tasse de fruits en dés et de $\frac{1}{4}$ tasse de granola. Répéter. Recouvrir d'une deuxième couche de granola et du reste du yogourt.



Magic Scoop – Le sachet
+ Mélange Piña Colada



Tremlette aux fruits tropicaux



Temps total
2 min



Donne
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de yogourt grec 2 %, aromatisé à l'ananas
- ¼ tasse de flocons de noix de coco râpée, non sucrée
- 2 c. à thé de Mélange Pina Colada
- 1 mesure de Magic Scoop
- Garnitures (facultatif) : ananas en dés, flocons de noix de coco supplémentaires

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combiner le yogourt, les flocons de noix de coco, le mélange et le Magic Scoop. Saupoudrer les garnitures, si désiré.
2. Servir avec des fruits tropicaux, tels que des morceaux de mangue, des fraises, des morceaux d'ananas, des tranches de kiwi, des tranches de banane et de la papaye.



Magic Scoop – Le sachet
+ Mélange Piña Colada



Mocktail tropical



Temps total
2 min



Donne
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de glaçons
- ½ tasse de lait de coco
- ½ tasse de jus d'orange
- ½ tasse de jus d'ananas
- 1 c. à table de Mélange Pina Colada
- 1 mesure de Magic Scoop

INSTRUCTIONS

- 1.** Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur. Pulser à puissance élevée, jusqu'à homogénéité, environ 15 secondes.
- 2.** Verser dans un verre. Servir immédiatement.



Magic Scoop – Le sachet
+ Petits fruits d'été



Sucettes glacées tropicales



Temps total

4 hr 05 min (dont 4 h de congélation)



Donne

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 mesure de Magic Scoop
- 1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger
- 1 c. à thé de jus de lime
- 4 à 8 c. à thé de Mélange à trempette sucrée Petits fruits d'été

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter le Magic Scoop, le lait de coco et le jus de lime.
2. Déposer 1 à 2 c. à thé de mélange à trempette dans chaque moule à sucettes glacées. Verser délicatement le mélange sur le dessus. Insérer les bâtonnets; congeler jusqu'à ce que les sucettes soient fermes, au moins 4 heures.



Magic Scoop – Le sachet
+ Petits fruits d'été



Boisson pétillante verte



Temps total
2 min



Donne
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 mesure de Magic Scoop
- ½ tasse de jus d'orange
- Jus de lime
- Mélange à trempette sucrée Petits fruits d'été
- Eau gazeuse ou club soda

INSTRUCTIONS

1. Dans un shaker, déposer le Magic Scoop et le jus d'orange. Agiter jusqu'à homogénéité.
2. Humecter le bord d'un grand verre avec du jus de lime et givrer avec le mélange à trempette. Remplir le verre de glace, puis verser la boisson. Compléter avec de l'eau gazeuse.



Magic Scoop – Le sachet
+ Petits fruits d'été

Sucettes glacées au yogourt



Temps total

4 hr 05 min (dont 4 h de congélation)



Donne

4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de yogourt grec nature 2 %, divisées
- 1 mesure de Magic Scoop
- 2 c. à table de Mélange à trempette sucrée Petits fruits d'été

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger 1 tasse de yogourt avec le Magic Scoop.
2. Dans un autre bol, mélanger le reste du yogourt et le mélange à trempette.
3. À l'aide d'une petite cuillère, déposer alternativement les deux mélanges de yogourts dans les moules à sucettes, en tapotant doucement le moule sur le comptoir entre chaque couche pour éliminer les poches d'air. Insérer les bâtonnets; congeler jusqu'à ce que les sucettes soient fermes, au moins 4 heures.

E P I C U R E TM

×

MAGIC SCOOP