

# Soupe ou potage végane ou pas

1 à 3 portions quotidiennes de légumes

Utiliser comme base 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes, de bouillon poulet ou de lait d'avoine, de soja, de riz ou d'amande.

Ajouter de 1 à 3 c. à soupe (de 15 à 45 ml) du mélange de poudre de 8 légumes Inuliflora «usages viande, fausse viande».

Amener à ébullition. Laisser mijoter 5 minutes à 7 minutes.

Au moment de servir ajouter une pincée de sel, des épices au goût et ½ à 1 c. à soupe d'huile végétale ou d'un autre corps gras.



# Smoothie

Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) du mélange de poudre Inuliflora «usages desserts» ou «usages viande, fausse viande» à vos recettes préférées de smoothies, à vos jus de fruits ou de légumes et à vos laits d'avoine, de soja, de riz ou d'amande.



Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.

# Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – [Inuliflora.ca](https://www.inuliflora.ca)